RUDOLF STEINER

ALIMENTAZIONE

per vivere sani

Sommario

Prefazione: Rudolf Steiner parla agli operai

Quattro conferenze tenute a Dornach (Svizzera),
22 settembre 1923,
31 luglio e 2 agosto 1924 e
8 gennaio 1923

1ª conferenza

Proteine, grassi, carboidrati e sali.

- Il sale ha a che fare con il pensare;
- I carboidrati costruiscono la figura umana e generano la forza del linguaggio;
- I grassi riempiono di materia la forma oliando tutto e depositandosi;
- Le proteine formano il corpo e lo mantengono in vita;
- La patata viene in parte “digerita” nel cervello e sottrae all’uomo forze di pensiero e di volontà;
- Se un eccessivo consumo di patate nei genitori ostacola anche le forze riproduttive, il bambino diventa idrocefalo;

- La scienza parla di materia senza spirito, la religione di spirito oltre la materia. La scienza dello spirito descrive come interagiscono spirito e materia;
- Un “idrocefalo” si riconosce non solo dalla grandezza — importante è l’agire delle forze.

2^a conferenza

Radici, erbe, frutti. Crudismo e vegetarianismo.

- La linfa verde delle piante e il sangue rosso dell’uomo sono fatti l’una per l’altro: l’uomo fornisce anidride carbonica alla pianta, la pianta ossigeno all’uomo;
- La radice della pianta contiene in prima linea sali ed è affine alla testa nell’uomo – è il caso della carota;
- Il tubero di patata non è una radice, contiene molti carboidrati, ma indebolisce il corpo;
- I cereali cotti – frutti della semina e dei campi – con i loro carboidrati rafforzano il corpo più di ogni altra cosa;
- Con i grassi si distrugge materia nel corpo. Ciò genera la forza per ricostruirlo;
- I vegetali a foglia, le erbe, contengono più di tutto grassi e sotto forma di insalata agiscono prevalentemente su polmoni e cuore;
- Le proteine, soprattutto di fiori e frutti, agiscono sugli organi della nutrizione, sul corpo inferiore
- I grassi vegetali devono essere demoliti completamente nel corpo, quelli animali non del tutto. Perciò la dieta vegetariana presuppone un corpo più forte che non tutti hanno;
- L’uomo non necessita di troppe proteine, altrimenti distrugge il corpo.

3ª conferenza

Alimentazione dei bambini. Temprare il corpo e concimare i campi.

- L'uomo scompone al suo interno le proteine e ne trattiene solo il carbonio. Egli produce a nuovo il grasso entro di sé;
- Il concime rende vivo il terreno solo quando – contrariamente al concime minerale – deriva dall'animale;
- L'uomo si rafforza non con l'irrobustimento esteriore, bensì attraverso una giusta digestione degli alimenti;
- La calcificazione arteriosa e il raffreddore da fieno rappresentano due forze opposte l'una all'altra;
- È molto importante sapere per istinto cosa ci fa bene – come avviene nel caso degli animali;
- I bambini hanno ancora questo istinto: è importantissimo attenersi ad esso;
- Il giornalista ha bisogno del caffè per pensare; il diplomatico del tè per intrattenere.

4ª conferenza

Cosa fa l'alcol nel corpo dell'uomo?

- L'alcol agisce sul sangue e ne accelera la circolazione. Il malessere seguente alla sbornia mostra il ribellarsi di tutto l'organismo;
- Alcuni combattono la sbornia riprendendo a bere. Il corpo può sopportare molto, ma solo fino ad un certo limite;
- Nel delirium tremens l'uomo si sente come perseguitato da topi;
- Il sangue è fortemente immune contro l'alcol – i suoi globuli bianchi e rossi si formano nel midollo spinale;
- Se la madre beve, il bambino diventa troppo greve, se il padre beve, diventa troppo farfallino;
- L'esempio di una fabbrica di zolfanelli: anche piccole quantità di materiali possono rovinare da fuori il corpo;

- L'alcol fa fuori più uomini di quanto non faccia l'acqua – e si ereditano corpi sempre più deboli;
- Il proibire non serve a nulla – molti si darebbero al consumo di cocaina, il che è ancora peggio. Quel che serve è essere informati sui fenomeni.

Termini specifici della scienza dello spirito

A proposito di Rudolf Steiner

Prefazione

Rudolf Steiner parla a operai

Queste conferenze, che Rudolf Steiner tenne al termine dalla sua vita, rappresentavano anche per lui qualcosa di particolare. Colui che per anni aveva creato una scienza dello spirito fatta per tutti parla ora a persone semplici, ad operai, per i quali non c'è da presupporre una cultura speciale, ma il semplice essere uomini.

In queste conferenze si percepisce come Steiner sia del tutto a suo agio tra questi lavoratori: tante volte aveva detto che la sua scienza dello spirito è fatta per tutti indistintamente e che il sano buon senso, comune a tutti gli uomini, può trovarla convincente. Ovunque si nota **la sua gioia nel poter contare sul buon senso ancora illeso di questi operai**.

Spesso aveva detto che nella cultura moderna sono presenti due correnti: l'una conduce al declino e l'altra, che si trova nel suo stadio iniziale, è in ascesa. Intendeva in fondo la borghesia da un lato e la classe operaia dall'altro. Aveva trovato poca disponibilità nella società conformista ad incamminarsi verso una scienza dello spirituale che superi il materialismo. Contemporaneamente vedeva che la classe operaia era quasi affamata di una scienza dello spirito, anche se non ne era sempre consapevole. Anche a quel tempo l'operaio viveva la cosiddetta cultura come qualcosa che non gli apparteneva, come un lusso avulso dalla vita. Poco prima della sua morte Rudolf Steiner ebbe per la prima volta la possibilità di parlare a più riprese proprio con questo "ceto inferiore", attingendo alla ricchezza della sua scienza dello spirito.

. . . Sin dagli inizi, il suo intento è stato quella di rendere accessibile a tutti gli uomini la scienza dello spirito di Rudolf Steiner, indipendentemente dalla loro

formazione, classe sociale o provenienza culturale. Questa scienza dello spirito è per un verso universalmente umana, rivolta ugualmente a tutti gli uomini, d'altro canto parla all'individuo, alla facoltà pensante e al libero volere di ogni singolo. Le conferenze di Rudolf Steiner per gli operai rappresentano in forma pura quello che le Edizioni xxxx vorrebbero far conoscere e mettere a disposizione di tutti gli uomini, perché tutti vi vengono considerati ugualmente tali e rispettati ciascuno nella sua dignità umana come il valore più alto.

Le presenti conferenze si tenevano dopo colazione e dopo le prime ore di lavoro, in un orario nel quale gli operai non erano troppo stanchi ed erano più ricettivi. Esse rientravano nel loro orario lavorativo. Gli operai stessi, non Rudolf Steiner, sceglievano i temi da trattare. Egli lasciava a loro di porre le domande che stavano loro a cuore. Non vi erano temi che lui considerasse importanti: gli argomenti importanti per gli operai lo erano anche per lui.

Il lettore di oggi osserverà da sé quale arte si esprime nel linguaggio di queste conferenze: **semplice, estroso, profondo, pieno di umorismo e soprattutto umano.** Talvolta le cose più profonde e complesse vi vengono illustrate con la più grande semplicità. E sempre ci si meraviglia di quel che l'uomo Rudolf Steiner sa raccontare sugli argomenti più disparati che ci siano. Ogni lettore ragionevole dovrebbe chiedersi: **da dove prende tutto ciò?** Sicuramente non solo dalla percezione sensibile!

E se ci fosse qualcosa di scientificamente non solido o anche leggermente inesatto, non l'avrebbero i suoi molti avversari gridato ai quattro venti in tutti questi anni? Costoro hanno finora trovato sostanzialmente un solo modo per mettersi ai ripari da Rudolf Steiner: ignorarlo. È l'auspicio delle Edizioni XXXX **che milioni di "operai" la facciano finita con questo ignorare, con questo boicottaggio**. Forse solo loro sono in grado di farlo!

Viktor Stracke, uno degli operai di allora, racconta le esperienze dei lavoratori con Rudolf Steiner. Scrive: ≪Eravamo tanto riconoscenti al Dottor Steiner per il bene che ci voleva, per la saggezza che schiudeva ai nostri occhi. Era felice delle nostre domande e di poterci parlare. E spesso ho potuto constatare che un tema trattato con noi al mattino lo riprendeva alla sera nelle conferenze per gli antroposofi, perché la questione era, per così dire, nell'aria. Ma il modo in cui parlava a noi aveva una forma particolare: chiaro e diretto, semplice, con esempi forti, quasi drastici, ma sempre comunicandoci in tutta franchezza i contenuti più profondi, senza voler essere popolare in senso pedante. È difficile descriverlo. Si potrebbe forse dire che parlava come fosse uno di noi. Eppure ne avevamo un gran rispetto, la maggior parte di noi aveva il batticuore. Spesso si discuteva per giorni su chi dovesse porre una domanda e quale≫. (In: *Erinnerungen an Rudolf Steiner*, a cura di E. Beltle e K. Vierl, Verlag Freies Geistesleben, 1979, pag. 201)

Persone che apprezzano molto la scienza dello spirito di Rudolf Steiner hanno dichiarato alle Edizioni XXXX di essere scandalizzate per il linguaggio con il quale Steiner parla agli operai. È sembrato loro di scoprire all'improvviso uno Steiner completamente diverso. Hanno trovato "dozzinale" il linguaggio di queste conferenze, uno di loro lo ha definito "trasandato". Non è questa la prova che oggi, non meno che allora, il "ceto alto" della società conosce a malapena quello che considera "basso", e forse nemmeno sa che spesso proprio questo ceto può immettere nella lingua una vivacità completamente diversa?

Perché la lingua si deve orientare solo alla borghesia dominante e non anche ai milioni di cosiddetti operai che pure hanno il diritto di appropriarsi della loro lingua materna a modo loro?

È comprensibile che per molti antroposofi di allora le conferenze di Steiner agli operai non rivestissero grande importanza. È comprensibile che per decenni dopo la morte di Steiner perfino eminenti antroposofi abbiano espresso forti remore relativamente al linguaggio e al contenuto di queste conferenze. Ma di nuovo Viktor Stracke ci racconta quanto diversamente la pensasse Steiner stesso (pag. 2012): ≪Quando durante un convegno si trattò di inserire ancora un'altra conferenza nel programma già pieno del Dottor Steiner, qualcuno deve aver proposto l'ora in cui era già prevista una conferenza per gli operai, ed essersi espresso con le parole: "… in fondo è solo una conferenza pergli operai!" Al che il Dottor Steiner avrebbe replicato indignato: "Ma come solo?.. Le conferenze per gli operai sono molto importanti!"≫

Capitolo 1

1^a *conferenza*

Proteine, grassi, carboidrati, sali

Dornach, 22 settembre 1923

Allora, signori miei, di che vogliamo parlare oggi?

Operaio: A proposito di alimentazione, vorrei chiedere che tipo di rapporto c'è in altri paesi con **l'alimentazione a base di patate**, se è diverso da quello, ad esempio, degli europei.

Rudolf Steiner: Allora riprendiamo la questione alimentare, la questione del rapporto della nutrizione con il mondo spirituale.

Sapete bene che la patata è stata introdotta solo in tempi recenti. Vi ho già detto che nell'Europa di una volta non esisteva un'alimentazione a base di patate, le popolazioni di allora si nutrivano in modo diverso, con prodotti essenzialmente diversi.

Ora non possiamo ovviamente decidere la questione senza osservare la relazione del mondo spirituale con l'alimentazione.

Vi ricorderete ho già accennato una volta a queste cose che l'uomo vive in realtà di una varietà di prodotti.

Innanzitutto vive di proteine, che in realtà assume in sé con ogni cibo, e che sono contenute, diciamo in modo caratteristico, in forma particolarmente tipica, nell'uovo di gallina, ma sono presenti come componenti anche in tutti gli alimenti. Come prima cosa abbiamo allora le proteine.

Poi l'uomo assume in sé anche i grassi non solo quelli che consuma direttamente come grassi animali, anche i grassi sono contenuti ovunque. Sapete che gli alimenti contenenti grassi vengono anche trasformati in altri prodotti, come ad esempio il latte in formaggio, e così via.

Il terzo alimento è costituito dai carboidrati. È tutto ciò che riceviamo dal regno vegetale. Naturalmente lo riceviamo anche dagli altri alimenti, ma è sostanzialmente contenuto in cibi quali grano, **segale**, lenticchie, fagioli e anche nella patata, dove è presente in misura predominante.

L'ultima cosa che necessita all'uomo per vivere, da lui considerata solitamente come un semplice supplemento ma che è invece particolarmente necessaria alla vita, sono **i sali**. Noi assumiamo i sali innanzitutto sotto forma di sale da cucina, ma, di nuovo: tutti gli alimenti contengono sali. Così possiamo dire che perché l'uomo possa vivere, l'alimentazione umana deve essere costituita di proteine, grassi, carboidrati e sali.

Vediamo ora cosa significano per l'uomo questi diversi elementi che assumiamo sotto varie forme, in quanto abbiamo una nutrizione mista.

Prendiamo innanzitutto i sali. Per quanto assunti in piccole quantità, i sali rappresentano in realtà per l'uomo un elemento straordinariamente importante, non solo un genere voluttuario.

Noi saliamo i nostri cibi non solo per riceverne, diciamo, un gusto piacevolmente salato: **la ragione per cui noi saliamo i nostri cibi è che solo così possiamo pensare. I sali devono giungere, come alimento, fino al cervello per permetterci di pensare. Essi hanno a che fare più di ogni altro cibo con il nostro pensiero.**

Se, ad esempio, qualcuno è tanto ammalato da depositare nello stomaco o nell'intestino tutto il sale che mangia, anziché inviarlo al cervello per via del sangue, costui diventa deficiente, scemo. Questo è importante.

Se esiste lo spirito, è chiaro che per poter agire sulla terra esso deve agire nelle sostanze. Proprio chi coltiva la scienza dello spirito deve conoscere l'azione dello spirito nella sostanza.

Altrimenti sarebbe come dire: «Costruire macchine è qualcosa di materiale. Ma noi siamo persone spirituali, non vogliamo nulla di materiale, dunque non vogliamo comprare ferro e acciaio, vogliamo costruire macchine a partire dallo spirito». Questa è ovviamente un'assurdità. Occorre avere il materiale per fare una macchina.

Così, nella natura lo spirito creatore ha bisogno di matersa. E se è ostacolato nel suo modo di usare la materia, se il sale anziché penetrare nel cervello tramite il sangue, si deposita nello stomaco o nell'intestino, l'uomo diventa stupido.

Però la questione non è così semplice. L'uomo non può assimilare il sale direttamente come si presenta esteriormente in natura.

Se voi – lo si potrebbe addirittura fare – praticaste un piccolo forellino nel cervello di qualcuno e vi introduceste del sale, non servirebbe a nulla, in quanto il sale deve passare per lo stomaco. Nello stomaco, nell'intestino osservate come già si scioglie sulla lingua viene disciolto ancora più finemente, divenendo sempre più diluito.

Quel che l'uomo fa con il sale, gli rende possibile di arrivare al cervello in uno stato già "spiritualizzato". Quindi la questione non è semplice come sembrerebbe se si desse il sale direttamente al cervello. E chi non è in grado di ottenere l'azione del sale nel cervello, diventa stolto.

Consideriamo ora i carboidrati. Sono contenuti prevalentemente **nei piselli, nei fagioli, nel grano, nell'avena o nella patata**. Consumando questi, noi consumiamo carboidrati. Essi contribuiscono in particolare al fatto che noi uomini possediamo la forma umana.

Se non mangiassimo carboidrati, la forma umana subirebbe tutte le possibili distorsioni. Il naso non si formerebbe regolarmente, le orecchie non si formerebbero nel modo giusto. Non avremmo la forma umana che abbiamo. I carboidrati agiscono affinché noi possiamo per così dire essere raffigurati esteriormente come esseri umani. Essi agiscono in tutte le direzioni affinché noi possiamo essere raffigurati ovunque come esseri umani.

E se l'uomo è fatto in modo da non portare carboidrati fino al cervello, se si depositano nell'intestino e nello stomaco, egli allora si ammala, si rattrappisce, quasi non riesce più a mantenere la sua forma.

Dunque il contributo dei carboidrati è che grazie a loro noi possediamo la giusta forma umana.

Vedete allora che si tratta realmente di far giungere ovunque gli alimenti giusti. I sali agiscono sul cervello prevalentemente qui davanti, i carboidrati agiscono piuttosto dietro, su questa parte posteriore[1].

Chi riesce a digerire pochi carboidrati, chi non li apporta a questo livello del cervello, presto può trovarsi anche una persistente raucedine, non riuscire a parlare nitidamente.

[1] Probabilmente Steiner indica sulla sua testa i diversi "livelli"

Se incontrate uno che in passato riusciva a parlare in modo completamente normale ed ora all'improvviso ha una voce rauca, potete dire a voi stessi: quel tipo lì non ha la digestione a posto. Non riesce a digerire bene i carboidrati, non li fa arrivare al punto giusto del cervello. Perciò anche la sua respirazione non è più a posto, e di seguito il linguaggio.

In tal modo possiamo dire che i sali agiscono prevalentemente sul pensare. I carboidrati agiscono ad esempio sul linguaggio e su tutto quanto vi è correlato.

È dunque necessario per noi avere questi carboidrati.

Ora, i carboidrati agiscono sulla nostra forma ma tendono a darci solo la forma, senza imbottitura.

Però noi dobbiamo anche venire imbottiti e questo è quanto fanno i grassi. I grassi fanno in modo che dove i carboidrati costruiscono la forma, per così dire disegnano nell'aria il progetto, il grasso lo riempie di materia. Esso serve a far sì che noi ci riempiamo di materia nel modo giusto. E nei grassi questo si esprime in un modo del tutto particolare.

Vi ho detto già parecchie volte che l'uomo possiede un io, un corpo astrale, un corpo eterico e un corpo fisico.

Naturalmente il grasso si deposita nel corpo fisico. Ma la cosa più importante è che il grasso rimanga vivente per continuare a depositarsi – noi dobbiamo avere in noi grasso vivente. A questo fine importantissimo abbiamo il corpo eterico: esso è la cosa più importante per il deposito dei grassi. A sua volta il corpo astrale è la cosa più importante per la sensazione.

Ora provate a pensarci, signori miei: quando uno è desto, il suo corpo astrale è dentro di lui, quando uno dorme, il corpo astrale è fuori. **Quando l'uomo è sveglio e il corpo astrale lavora dentro il corpo eterico, il grasso viene continuamente elaborato. I grassi lubrificano tutto il corpo.**

Quando l'uomo dorme e dunque il corpo astrale è fuori, il grasso non viene elaborato, ma si deposita. Nello stato di veglia il grasso viene continuamente usato per lubrificare, nel sonno viene depositato. Noi abbiamo bisogno di entrambi, del grasso depositato e di quello che lubrifica il corpo.

Però, se uno dorme in continuazione e non fa niente era più frequente una volta, ora è sempre più raro il caso di coloro che vivono di rendita e non fanno nulla, non vi pare? , in quel caso il grasso si deposita anche di giorno, durante la cosiddetta veglia, che in realtà allora è un sonno. Così si forma la pancia, si deposita dappertutto grasso in eccedenza.

Vedete allora che **il giusto deposito di grasso nell'uomo dipende dal fatto che egli consumi anche il suo grasso in modo vivente**, poiché se ne produce sempre di nuovo.

Ora, in colui che mangia esattamente tanto quanto consuma, avviene la cosa giusta. Ma a chi continua a mangiare e non consuma nulla, viene la pancia.

I contadini sanno benissimo per istinto quello che vi sto dicendo, in quanto gli serve per i maiali. Se si allevano maiali da ingrasso, si deve fare in modo che questi animali non lubrifichino per niente il loro corpo, ma che depositino tutto ciò che consumano. Il modo di vivere di questi animali viene predisposto in questo senso.

Può anche avvenire, ovviamente, che un individuo non sia in grado di depositare il grasso in modo giusto, cioè che sia malato. Chi vive di rendita è sano da questo punto di vista, perché continua a depositare il grasso. Ma può anche esserci una carenza, come quando non si depositano i carboidrati e la voce diventa rauca. Così **può accadere che i grassi non si depositino a sufficienza, e vengano semplicemente espulsi con le feci**.

In quel caso abbiamo troppo poco grasso, e non si può lubrificare a sufficienza. Oppure quando abbiamo in generale un nutrimento insufficiente, quando patiamo la fame, anche allora ungiamo troppo poco il corpo. Il grasso è effettivamente il vero materiale riempitivo che depositiamo nel corpo.

Cosa accade allora a chi patisce la fame, a chi è incapace di depositare grasso con la digestione, e lo espelle con l'intestino? **Un tale individuo, che non ha troppa materia nel suo corpo, diventa sempre più spirituale!**

Ma l'uomo non sopporta di diventare spirituale in questo modo, perché quello è uno spirito che brucia, che consuma. **Non solo si diventa sempre più magri, ma si formano dei gas che portano a quel che si chiama allucinazioni e cose simili.** Oppure sopraggiunge la condizione presente nella fame: l'allucinazione da fame. Sempre lo spirito si rovina, quando l'uomo è ammalato.

Insomma, quando l'uomo riceve troppo pochi grassi, si ha quel che si può chiamare **consunzione o tisi**. Costui si consuma, diventa tisico.

Quanto alle proteine esse devono, per così dire, essere presenti fin dall'inizio. Le proteine sono già presenti nell'uovo prima che si formi l'essere umano o anche l'animale. Cosicché possiamo dire: le proteine sono ciò che veramente forma, sviluppa l'essere umano. Sono l'elemento originario, il fondamento.

Solo a partire dalle proteine si forma tutto il resto del corpo. È comprensibile la cosa? Allora si può dire: le proteine devono essere assolutamente presenti fin

dall'inizio, affinché possa formarsi l'essere umano.

La madre forma le proteine nell'utero sotto forma di un piccolo grumo. L'uovo viene fecondato, e tramite la fecondazione questa proteina, per le cose che vi ho descritto, diviene capace di formare un essere umano. Ma naturalmente l'uomo necessita in continuazione di proteine. Perciò esse devono esserci sempre nella sua alimentazione.

Se egli ha troppo poche proteine o non riesce a digerirle come si deve, tale carenza lo consuma, e lentamente lo uccide. Ma se l'uomo dovesse ad un certo momento della sua vita essere completamente senza le giuste proteine, morirebbe subito.

Le proteine sono perciò necessarie al sorgere dell'essere umano, ma altrettanto sono necessarie per farlo vivere. E così possiamo dire: per colui che non riesce affatto a digerire le proteine, sopraggiunge la morte.

Guardiamo ora le singole sostanze:

Se osserviamo i sali, veniamo soprattutto rimandati alla parte anteriore della testa. Lì si depositano i sali.

Poco più dietro si depositano i carboidrati, la cui azione ci consente di avere la forma umana.

Ancora più dietro si depositano i grassi, che da lí riempiono tutto il corpo. Infatti i grassi non entrano direttamente nell'organismo, ma attraverso il sangue vanno alla testa, e solo allora vengono utilizzati per l'organismo.

Tutto passa dalla testa, anche le proteine.

C'è però una grande differenza in relazione ai carboidrati. Osservando le lenticchie, i fagioli, i piselli, la segale, il grano, potete dire: i carboidrati vengono ricavati dai frutti. Poiché quel che otteniamo dalla terra nel grano è proprio il frutto. Anche nelle lenticchie abbiamo il frutto.

I frutti hanno di particolare che vengono digeriti già nello stomaco e nell'intestino, mandano alla testa solo le forze. Che le lenticchie ed i fagioli vengano digeriti nell'intestino stesso lo sanno tutti, per i particolari effetti che possono derivare proprio dal loro consumo!

Tutto ciò – segale, grano, lenticchie, fagioli – viene digerito nell'intestino. Quindi i frutti hanno soprattutto la particolarità di venir ben digeriti già nell'intestino.

Ma con le patate noi non consumiamo certo i frutti. Se mangiassimo ciò che nelle patate sono i frutti, ne otterremmo addirittura un veleno, un veleno mor-

tale. Quindi nella patata non ci è consentito mangiare quel che mangiamo con lenticchie, fagioli, piselli eccetera, o con i cereali, la segale, il grano.

Ma allora, cosa consumiamo con la patata? Ebbene, noi consumiamo la parte sottostante, cioè il tubero. E **il tubero è quella parte di tutte le piante, delle radici e così via, che l'intestino digerisce meno di tutto**.

I frutti vengono digeriti nell'intestino, ma della patata non si possono mangiare i frutti. E il tubero non è una vera radice, è un rizoma.

Noi mangiamo la patata, essa giunge nello stomaco e nell'intestino. Qui però non può venire subito digerita, e dunque risale non digerita attraverso il sangue. Ora, anziché giungere a questo livello del cervello già ben raffinata, come avverrebbe per la segale e il grano, ed essere subito rimandata giù nel corpo, la sua digestione dovrà aver luogo qui nel cervello.

Cosicché **quando mangiamo un buon pane di segale o di grano, lo digeriamo correttamente nello stomaco e nell'intestino**, e non dobbiamo più pretendere dalla nostra testa di provvedere alla sua digestione, e allora la testa lo può distribuire al corpo.

Quando al contrario mangiamo patate, avviene che la testa deve impegnarsi innanzitutto per digerire la patata. Ma se la testa deve essere utilizzata per la digestione non può più pensare, poiché per pensare deve avere forze libere, nel qual caso il corpo inferiore deve assumersi il compito della digestione.

Così, se l'uomo mangia troppe patate – il che si verificò sempre più a partire dal momento in cui la patata fu introdotta in Europa e acquistò importanza – la testa viene progressivamente esclusa dal vero e proprio pensare. E **l'uomo perde sempre più la capacità di pensare con la parte mediana della sua testa. Egli pensa allora solo con la sua parte anteriore.**

Ma questa parte anteriore della testa che dipende dai sali, porta a diventare sempre più esclusivamente uomini razionali materialisti. La testa anteriore non può affatto pensare a quello che è veramente spirituale. Proprio tramite la parte anteriore della testa si diventa veri e propri uomini razionali.

È così che in realtà **il pensare interiore spirituale retrocesse in Europa dal momento in cui prese piede la nutrizione a base di patate**.

Dobbiamo ora avere chiaro che l'essere umano non è costruito unicamente dalle forze che sono sulla terra. Vi ho detto ripetutamente che l'uomo viene formato da tutto ciò che lo circonda, che è una creatura del sole, della luna e delle stelle.

Se l'uomo mangia solo patate, utilizza la sua testa mediana esclusivamente per digerire patate. E così si separa dal mondo circostante, non lo riconosce più. Allora dice: sono solo chiacchiere balorde quel che si dice del mondo, che vi sia una realtà spirituale che scende dal cosmo.

Si può allora dire: **è il consumo esagerato di patate che ha in gran parte spinto al materialismo negli ultimi tempi**. È chiaro che è soprattutto chi non ha mezzi a ricorrere alle patate, che costano poco. I benestanti hanno più possibilità di acquistare ciò che agisce sulla testa anteriore, e possono dunque aromatizzare e salare di più i loro piatti. **Gli aromi agiscono sulla testa anteriore come i sali.**

Ne consegue che questi diventano sempre più razionali, e gli altri si fanno facilmente abbindolare in tutto e per tutto da loro, visto che non sanno più utilizzare la loro testa per pensare. Così la patata ha una relazione molto particolare con lo spirito: essa, in realtà, ha reso materialista lo spirito umano.

Se ora osserviamo l'organizzazione dell'essere umano, dobbiamo dire che:

- Il corpo fisico origina innanzitutto dalle proteine. Le proteine sono in relazione con nascita e morte dell'uomo fisico.
- Il corpo eterico ha il suo terreno principale nei grassi.
- Il corpo astrale ha il suo terreno principale nei carboidrati.
- L'io ce l'ha soprattutto nei sali.

Possiamo ora dire: quel che nell'uomo è facoltà senziente, quello è il corpo astrale. Non si tratta di corpo fisico se picchiando sulla mano provo una sensazione, perché altrimenti tutto ciò che è fisico dovrebbe avere sensazioni. Picchiando, spingo giù la carne, il muscolo, e per questo fatto la carne nel muscolo viene spinta fuori dal corpo astrale e di questo ho una sensazione entro il corpo astrale. Tutto quanto è sensazione interiore, è nel corpo astrale.

Ma per il corpo astrale è importante poter lavorare correttamente. Vi ho detto che quando il corpo astrale dorme anche di giorno e non può lavorare correttamente, si forma la pancia, si deposita il grasso. Oppure si dà il caso che **se l'uomo lavora con la testa solo in modo intellettualistico, diviene un essere razionale, e anche lì il grasso si deposita**.

Ma il corpo astrale che agisce, ad esempio, anche nel linguaggio, non necessita di carboidrati solo sopra, nella testa: esso ne ha bisogno in tutto il corpo. **Il corpo astrale deve muovere le gambe, il corpo astrale deve muovere le mani: ha bisogno dei carboidrati in tutto il corpo.**

Se gli fornisco carboidrati della segale o del grano, allora le forze vanno in tutto il corpo. Se gli fornisco solo patate, le forze rimangono sopra, nella testa, e l'uomo si spossa, si indebolisce perché il suo corpo astrale non può lavorare correttamente.

Così, proprio quel che nell'uomo è spirituale diviene fievole e sempre più ottuso, se non è in grado di rifornirsi dei carboidrati che lo attraversano. Nell'alimentazione puramente a base di patate ciò non è possibile, poiché con tale nutrizione c'è tanto da fare nella testa, che non avanza nulla per il resto dell'organismo.

Ci si può chiedere: cosa fa la scienza? Ebbene, la scienza esamina quanto contenga una proteina in termini di carbonio, ossigeno, azoto, idrogeno, zolfo e altro ancora, ma questi sono i principali componenti. E scopre che nelle proteine si trova la tal percentuale di carbonio, la tal percentuale di idrogeno, nei grassi si trovano altre percentuali, nei carboidrati altre ancora.

Perciò la scienza non ha la minima idea del significato di queste sostanze in quanto tali, essa conosce solo le percentuali degli ingredienti. Ma ciò non serve a nulla. Gli ingredienti sono del tutto diversi nella patata, piuttosto che nella segale o nel grano. È importante sapere che **quando si mangia un fiore o un frutto, questo viene digerito nell'intestino, mentre quando si mangia una radice, questa viene digerita nel capo.**

Le cose non sono diverse neppure nella medicina. Colui che pensa correttamente la medicina, sa che preparando un tè con i fiori o i semi, o con i frutti, questo tè agirà prevalentemente nell'intestino. Se invece prepara un decotto di radici e lo serve come un tè, esso agirà beneficamente sul capo.

Quando mangiamo radici esse agiscono sul capo, e in modo materiale. Questa è la cosa importante.

Ma possiamo proseguire, e dire: sì, ma se l'uomo, per il fatto di consumare patate, non solo è, in un certo senso, indebolito al punto da non poter più muovere mani e piedi; se **è indebolito al punto che non è più attivo nemmeno ciò che contribuisce alla riproduzione**, allora la questione diventa ancora più seria.

Supponiamo che l'alimentazione a base di patate diventi **tanto prevalente da agire negli organi riproduttivi femminili, indebolendoli e ostacolandoli.**

Sì, signori miei, l'essere umano non discende solo dai suoi antenati, con la parte spirituale-animica del suo essere egli proviene dal mondo spirituale. E questa parte si congiunge a quel che proviene dagli antenati.

Osserviamo ora come stanno le cose. Voglio disegnarle ben ingrandite.

Possiamo dire: l'essere umano si forma dalla cellula-uovo femminile – ora disegnata molto ingrandita. Qui penetra il seme maschile. A quel punto vi si forma all'interno una varietà di figure a forma di stella. Le cellule si dividono e a poco a poco formano il corpo umano.

Ma nessun corpo umano si può formare, se a quel che avviene lí non si unisce lo spirituale-animico che viene dal mondo spirituale. (Aura che circonda l'uovo)

Ora, se la madre o il padre hanno consumato troppe patate, si forma un embrione predisposto a dover lavorare molto con la testa. Perciò, se osservate l'embrione di qualcuno che è nutrito correttamente con pane di segale e simili, dove padre e madre mangiamo come si deve, allora l'embrione è all'incirca così.

Ma se osservate un embrione i cui genitori hanno mangiato troppe patate, accade quanto segue: vedete, tutto il resto dell'embrione è molto poco formato, è formata prevalentemente la sfera tonda del capo. È particolarmente formata la testa, che nell'embrione è la cosa principale. Ora, lo spirituale-animico deve entrare nella testa. E quando l'anima e lo spirito entrano nella testa, devono lavorare ad essa. Nel corpo della madre lo spirituale-animico dell'uomo lavora prevalentemente alla testa.

Se questo spirituale-animico trova nella testa ciò che nell'alimentazione della madre proviene da segale e grano, allora può lavorare a regola d'arte. Poiché, vedete, i fiori nei quali si formano la segale, il grano e così via, anch'essi spuntano dalla terra, e lí lo spirituale si accosta alla pianta. Lo spirituale vi è affine.

Perciò, se lo spirituale-animico incontra nel grembo materno quel che proviene dai frutti, può lavorare con facilità. Ma se lo spirituale trova che nel grembo materno è presente il capo di un bambino formato prevalentemente da un'alimentazione a base di patate perché è pur vero che la patata entra nella terra, oggi viene addirittura ricoperta di terra, la si dissotterra, cresce nell'oscurità, non ha affinità con lo spirituale , allora l'essere umano che discende dal mondo spirituale trova una testa che si è formata in realtà dall'oscurità, e qui lo spirito non riesce ad avvicinarsi.

Ne consegue che l'embrione avrà in seguito questo aspetto – lo disegno un po' esagerato –, nascerà un enorme idrocefalo. Poiché quando il fisico cresce e lo spirituale non riesce ad entrarci dentro, il fisico continua a crescere e si forma l'idrocefalo. Quando lo spirito riesce ad entrarci lavora nella materia, l'acqua vaporizza e la testa si forma in modo giusto.

Così potete vedere che **questi enormi idrocefali, spesso osservabili negli embrioni, si formano a causa di un'alimentazione carente, soprattutto a causa delle patate**. Avviene allora che l'uomo non solo si indebolisce, ma nasce in

modo che il suo spirituale-animico non è affatto ben inserito entro il corpo fisico.

Vedete, cari signori, le cose stanno così: l'essere umano consta certo di corpo fisico, corpo eterico, corpo astrale ed io. Ma questi non sono uguali ad ogni età. Nel bambino fino al settimo anno, il corpo eterico, il corpo astrale e l'io sono fatti in modo da doversi ancora reimmergere, da dover ancora penetrare completamente nel corpo fisico.

Quando il corpo eterico è entrato completamente nel corpo fisico, avviene la seconda dentizione. Quando il corpo astrale è entrato del tutto nel corpo fisico avviene la maturazione sessuale.

Perciò se è presente una testa del genere, se cioè lo spirituale-animico a motivo dell'alimentazione a base di patate presente nel corpo materno non può entrare correttamente entro l'uomo fisico, ne viene compromesso anche quel che l'uomo deve divenire nel 14°, 15° anno di età.

Egli allora passa tutta la vita come se non avesse affatto un corpo, come se gli stesse addosso una specie di veste flaccida. Così gli esseri umani sotto l'effetto dell'alimentazione a base di patate sono non sufficientemente forti per la vita già dalla nascita.

Queste sono cose di estrema importanza, signori miei! Basta dire a se stessi: le condizioni sociali dipendono anche da cose completamente diverse da quelle comunemente sbandierate oggigiorno!

Le condizioni sociali dipendono anche da un utilizzo appropriato dei campi, da una coltivazione della patata non superiore a quanto gli uomini tollerano per sviluppare in modo giusto le loro forze. Se si fa scienza sociale non si può fare a meno di fare scienza naturale vera e giusta. Ciò è assolutamente necessario.

Prendiamo ad esempio il cosiddetto plusvalore, il capitale, e così via: tutto ciò, visto da solo, non dice nulla. Supponiamo che il comunismo riesca ad estirpare il capitalismo e possa amministrare tutto a modo suo. Se dalla borghesia ha imparato solamente una scienza che non sa utilizzare i campi in modo giusto, se non sa che **è più dannoso riempire lo stomaco di patate, anziché di segale e grano**, allora tutto il bel comunismo non servirà a nulla.

È su questo che occorre riflettere.

Non ci serve continuare a parlare di questo o di quello, ci serve piuttosto una scienza vera, che sappia in che modo lo spirito agisce nei vari tipi di materia.

Vedete, è per questo motivo che la scienza dello spirito deve condurre continuamente, senza volerlo, una specie di battaglia su due fronti. Perché?

Gli scienziati di oggi si occupano unicamente della materia, solo delle percentuali di materia – quanto carbonio, ossigeno, azoto, idrogeno siano contenuti, ad esempio, nelle proteine. Ma così non si capisce proprio niente della materia.

La scienza materialistica non conosce affatto la materia, perché la si conosce solo quando si sa come entro di essa lavora lo spirito.

A che serve che uno dica ≪voglio capire questo orologio, voglio farmene una chiara idea≫. L'orologio è d'argento; l'argento che sta nel mio orologio è stato estratto nel tale giacimento; questo argento è stato trasportato in treno nella tal città; poi è stato consegnato a quei tali "commercianti" , e così via? A che gli serve sapere: nell'orologio si trova un quadrante di porcellana; la porcellana è stata ricavata nel tal luogo, è giunta nella tal città, eccetera, eccetera?

In questo modo egli non sa proprio nulla dell'orologio! Si sa qualcosa dell'orologio solo quando si capisce cosa ha fatto l'orologiaio. Per comprendere perché l'orologio funziona, non importa affatto sapere come l'argento sia stato estratto nei giacimenti. L'importante è che si sappia come funziona l'orologio, come vi abbia lavorato l'orologiaio, come abbia messo a punto le rotelle e via di questo passo. Bisogna risalire ai pensieri dell'orologiaio.

Così è in sostanza del tutto irrilevante per la salute e la malattia dell'uomo sapere in astratto quanto carbonio, ossigeno, azoto, grassi, proteine, carboidrati, e via dicendo compongano gli alimenti. Per la salute e la malattia dell'uomo è invece importante sapere come stiano le cose in particolare nella **patata – che essa, ad esempio, nutre spiritualmente gli uomini altrettanto poco di quanto lo fa fisicamente**.

In fondo è completamente inutile sapere quel che è stato scritto sulla patata seguendo altri scopi. Per altri scopi può essere utile sapere a proposito di orologi, dei giacimenti d'argento e così via. Ma questo tipo di scienza è inutile alla comprensione della salute e della malattia dell'uomo. Però non si accorge affatto di quel che le manca. Se arriva la scienza dello spirito per aggiungere quel che manca, allora le fa la guerra.

In questo modo si è formato l'uno dei fronti di battaglia, e cioè il fronte della scienza materialistica. Quella dice: ≪L'antroposofia vuole spiegare tutto con cose inventate!≫ La scienza rimprovera all'antroposofia il suo spirito. E questo è il primo fronte.

Il secondo fronte, signori miei, viene dalla teologia, dai rappresentanti della religione e via dicendo. Questi parlano molto agli uomini di come l'anima giunga in cielo. Raccontano come si giunga in cielo con la preghiera, i sacramenti, eccetera. Benissimo.

Ma quando uno vive sulla Terra incapace di afferrare il suo corpo, quando non ha nel mondo fisico il giusto rapporto con la vita terrena, dopo la morte non riuscirà a raccapezzarsi. Questo però non glielo dicono. È assolutamente necessario diventare tipi pratici, conoscitori della vita che sanno come affrontare la materia.

La religione e la teologia parlano un po' di tutto alla gente, ma tutte le prediche di questo mondo non bastano a rendere l'uomo tanto forte in vita da sapersi orientare anche dopo morto. Tutto quanto è ad esempio preghiera priva di conoscenze spirituali, distoglie addirittura l'essere umano da quel che deve sapere per vivere una vita sana.

Non credo che avrete sentito parlare dal pulpito di quel che bisogna sapere riguardo al rafforzarsi con l'alimentazione di patate o di segale! Ancor meno avrete sentito dei preti attribuire, dal pulpito, grande valore alla relazione che c'è tra l'alimentazione a base di patate e di segale, e la salute. La considerano una cosa secondaria perché dicono: è una cosa profana! Sacro è solo pregare e parlare del Vangelo e cose simili.

Ma l'azione divina non sta solamente dove si prega o dove si parla del Vangelo, bensì in tutta la natura. Lo spirito opera anche lí.

Se l'uomo non lascia entrare lo spirito nella sua testa, poiché la impegna troppo con la patata, avviene allora che costui magari sa pregare molto bene, **ma per il fatto di mangiare troppe patate la sua preghiera non serve a nulla, le patate lo sviano nuovamente dallo spirituale**. Ma di questo la gente non si accorge.

Lo stesso vale per Dio, il quale non ha trovato la terra in forma di una zolla dalla quale ha fatto l'uomo e tutto il resto. L'azione divina è presente ovunque fin nelle minime cose, va ricercata ovunque. Ma se qualcuno lo fa, i teologi e i religiosi lo definiscono "materialista".

Così si viene chiamati spiritualisti che fantasticano da parte degli scienziati, e materialisti atei da parte dei teologi.

Queste invettive dimostrano quanto la cosa sia importante. Come lo fu il 1908, quando la scienza dello spirito fu osteggiata dicendo: quest'antroposofia è gesuitica. A quel tempo si affermò che gli antroposofi venissero in realtà formati al gesuitismo dalle loro guide. Nel frattempo si è voltata pagina, ed oggi i gesuiti dicono che gli antroposofi sono venduti alla massoneria. Così vanno le cose!

Ma non si tratta di questo, si tratta invece di ottenere veramente una scienza che possa dire perché nel grembo materno sorga un idrocefalo anziché una testa formata a regola d'arte. Ora, signori miei, voi direte: «Ma non tutti hanno un capo idrocefalo!»

Certo che no, ovviamente vi sono altre forze contrastanti e la testa alla nascita non è più così grande come nell'embrione. Essa può addirittura rimpicciolirsi, e tuttavia restare un "idrocefalo".

La cosa essenziale è che dal momento dell'introduzione dell'alimentazione a base di patate, le teste nel grembo materno sono diventate troppo grosse. Durante i nove mesi poi si riducono.

Ma proprio questo rimpicciolimento prima della nascita agisce nocivamente sulla testa, poiché poi non è in grado di accogliere le cose giuste, ma solo ed esclusivamente l'acqua. **Nell'essere umano una volta nato, l'idrocefalo non si riconosce più solamente dalla grandezza.** Certo, il vero idrocefalo dipende anche dalla grandezza, ma la questione principale è se l'acqua agisca nel modo corretto, se permette che agisca anche dell'altro.

E sapere queste cose è altrettanto importante quanto lo è conoscere quelle altre che ci dà la scienza e la religione. Però occorre guardare alle cose in modo giusto.

Come viene trattata in realtà la scienza dello spirito? Un po' di tempo fa si è tenuta a Berlino una specie di congresso di coloro che si definiscono "conoscitori non antroposofici dell'antroposofia". Sostengono di non essere antroposofi, ma di conoscere l'antroposofia.

Ebbene, vi è intervenuto in particolare un tizio che è stato qui tempo fa, ma che poi ha voltato le spalle, un certo Dottor Gösch. Questo Dottor Gösch ha parlato a preti, dottori e professori. Ed ora quei signori tengono ovunque conferenze contro l'antroposofia sulla base di quel che questo Dottor Gösch ha raccontato loro.

Ora voi direte: questi preti, dottori, professori si sono convinti che l'antroposofia sia molto dannosa, proprio in base a ciò che il Dottor Gösch ha raccontato loro.

Ma, signori miei, vi prego di riflettere su quel che c'è nel cervello, faccio per dire, di un prete, di un professore o di un dottore di oggi. Quelli sentono quel che il Dottor Gösch gli ha detto: ≪L'antroposofia è particolarmente dannosa perché gli antroposofi vengono ingannati. Infatti il Dottor Steiner e sua moglie hanno intenzione di staccare un pezzo dalla terra, di separarlo da essa e di costruire un pianeta a parte tutto per sé, di fondare con tutti gli antroposofi una colonia nel cosmo.≫

Questo è quel che il Dottor Gösch è andato a dire a quelle teste illuminate! Potete ben pensare che nessuno di costoro creda veramente a queste cose. Ma poi fa come se il discorso sulla nocività dell'antroposofia lo avesse convinto.

Ditemi un po’ se non è assurdo tutto questo. Quelle stesse persone illuminate non assistono solo a questo incontro, ma il giorno dopo e quello dopo ancora, prendono parte ad ogni genere di incontri nei quali si decide ogni sorta di destino. E in quelli le loro teste non sono ovviamente più illuminate di prima.

Occorre riflettere a ciò a che tipo di gente è oggi alla guida del mondo! Potete esser certi che **l’ostilità verso la scienza dello spirito è una vera e propria ostilità nei confronti della verità**. Non si vuol far venire alla luce quel che è vero in tutte queste cose, quel che di vero emerge riguardo all’essere umano. Si dice: «L’antroposofia è qualcosa di occulto», che vuol dire nascosto.

Certo, signori miei, che altro può essere se non qualcosa di “occulto”? È naturale che sia qualcosa di occulto, ma **non lo è più di quanto sia occulto qualcosa che è stato rubato e poi nascosto**. Tutto ciò che si nasconde è “occulto” finché non lo si ritrova.

La scienza dello spirito è occulta per il fatto che la scienza materialistica e il resto della cultura, la religione, hanno nascosto tutte queste cose. Per questa ragione la scienza dello spirito è oggi qualcosa di così occulto! Ma lo spirito finirà subito di essere occulto non appena vien ritrovato. **La scienza dello spirito non vuole affatto agire occultamente, al contrario, vuol portare alla luce quel che gli altri hanno occultato, quel che hanno nascosto o dimenticato.**

Ora devo partire per Vienna. Vi farò sapere quando potremo ritrovarci.

(A)		(B)
proteine	—	morte
grassi	—	consunzione
carboidrati	—	linguaggio…
sali	—	pensiero

(C)	(D)
carbonio	io
ossigeno	corpo astrale
azoto	corpo eterico
idrogeno	corpo fisico
zolfo	

Capitolo 2

2ª conferenza
Radici, erbe, frutti. Crudismo e vegetarianismo

Dornach, 31 luglio 1924

Buondì, miei cari signori! Forse a qualcuno è venuta in mente una domanda durante questo lungo tempo?

Sig. Burle: vorrei chiedere al Dottore qualcosa riguardo ai cibi – fagioli, carote, eccetera –, e cioè quale influsso abbiano sul corpo. Il Dottore ha già parlato delle patate, e forse ci può dire qualcosa riguardo ad altri alimenti. Alcuni vegetariani non mangiano prodotti penduli come i fagioli o i piselli. Se ad esempio si vede un campo di cereali, ci si fa dei pensieri riguardo al pane, che molto probabilmente tutti i popoli della terra possiedono con delle varianti.

Rudolf Steiner: Vogliamo allora parlare ancora un po' del rapporto dell'alimentazione con l'uomo. È importante chiarirsi innanzitutto su cosa si basa la nutrizione.

Noi pensiamo che alla base della nutrizione ci sia il fatto che l'uomo mangia i cibi, attraverso la bocca li porti allo stomaco, che poi essi si depositino nel corpo, che quest'ultimo di nuovo li elimini e debba perciò nuovamente nutrirsi, e così via.

Ma la faccenda non è così semplice, le cose sono molto più complesse. **Se si vuole capire il rapporto reale dell'essere umano con gli alimenti, biso-**

gna innanzitutto chiarirsi di che natura siano gli alimenti di cui l'uomo ha assolutamente bisogno.

Vedete, quel che serve all'essere umano, quel che l'uomo deve assolutamente mangiare, sono anzitutto le proteine. **L'uomo abbisogna assolutamente di proteine**.

Scriviamolo sulla lavagna, così da avere tutto in vista. Abbiamo allora le proteine come si trovano, ad esempio, nell'uovo di gallina, ma non solo: in tutti gli alimenti sono contenute proteine. Prima cosa: le proteine.

1n secondo luogo, l'essere umano ha bisogno di grassi. Anche i grassi sono presenti in tutti gli alimenti. Vi sono grassi anche nelle piante.

In terzo luogo c'è una cosa il cui nome vi sarà meno familiare, ma che è necessario conoscere: i carboidrati. La terza cosa sono i carboidrati. Si tratta di quelle sostanze contenute, ad esempio, più di tutto nelle patate. Ma anche tutte le altre piante contengono molti carboidrati.

I carboidrati hanno la caratteristica che, quando li si mangia, la saliva della bocca e i succhi gastrici li trasformano lentamente in amidi. E gli amidi sono qualcosa di cui l'uomo ha assolutamente bisogno, solo che **non mangia amidi, bensì quegli alimenti che contengono carboidrati, e che dentro di lui si trasformano in amidi**. A seguito della digestione si trasformano poi in zuccheri. E l'essere umano ha bisogno anche di zuccheri. Dunque, nei carboidrati egli assume una quantità di zuccheri.

Ma ancora qualcos'altro è necessario all'uomo: si tratta dei **sali**. Egli li assume in parte come aggiunta ai cibi, ma **in parte essi sono già contenuti in tutti i cibi**.

Se osserviamo le proteine, dobbiamo considerare la grande differenza che c'è tra l'uomo e l'animale da un lato, e l'uomo e le piante dall'altro.

Anche le piante contengono proteine, ma non assumono proteine. E come fanno ad avere proteine senza mangiarle? Le ricevono dal terreno, dall'aria, dal non vivente, dal minerale. Le piante riescono infatti ad ottenere le proteine dal non vivente, dal minerale, cosa che né l'animale né l'uomo sanno fare.

L'uomo non potrebbe trarre proteine dal non vivente, perché in quel caso sarebbe una pianta: egli deve invece assumere in sé le proteine che per lo meno le piante o anche gli animali hanno già preparato.

Per la sua vita sulla terra, **l'uomo necessita assolutamente delle piante. E le piante, questa è la cosa interessante, non potrebbero a loro volta crescere se non ci fosse l'uomo**.

Ciò è molto interessante, signori miei, e va considerato il fatto che **le due cose principali per la vita sono la linfa delle piante contenuta nelle foglie verdi, ed il sangue**. Questo succo verde delle piante viene chiamato clorofilla, che significa foglia verdognola. La clorofilla è contenuta nella foglia verde. Poi è importante il sangue che è "un succo del tutto particolare" come si dice nel Faust.

Se osservate l'uomo lo vedete anzitutto respirare. **Anche il respiro è un nutrirsi**. L'uomo assume ossigeno dall'aria, inspira ossigeno.

Ma in tutto il suo corpo è depositato carbonio. Se entrate nella terra dove c'è un giacimento di carbone, trovate il carbone nero. Quando fate la punta ad una matita, avete grafite. Il carbone e la grafite sono carbonio. Oltre alle altre sostanze in tutto il nostro corpo siamo fatti di carbonio, che si forma dentro il corpo.

Vi verrà di dire: allora l'uomo è un vero raperonzolo nero in fatto di carbonio! Ma potreste anche dire un'altra cosa. Vedete, l'elemento più prezioso al mondo, il diamante, consiste anch'esso di carbonio, solo in altra forma. Quindi se preferite potete dire anche che in relazione al carbonio voi consistete di una quantità enorme di diamanti. Lo scuro carbonio, la grafite della matita e il diamante sono della stessa sostanza.

Se il carbone che estraete dalla terra, con una qualche arte, viene reso trasparente, diventa un diamante. Dunque noi abbiamo depositati ovunque in noi questi "diamanti". Siamo una vera miniera di carbone!

Ma quando l'ossigeno si unisce al carbonio tramite il sangue, si forma l'anidride carbonica. Conoscete bene l'anidride carbonica: vi basta prendere l'acqua di selz. Ha dentro delle perle, quelle sono l'anidride carbonica – si tratta di un gas. Immaginate che l'uomo inspira ossigeno con l'aria, e poi l'ossigeno si diffonde attraverso tutto il sangue. Nel sangue prende il carbonio ed espira l'anidride carbonica. Noi inspiriamo ossigeno ed espiriamo anidride carbonica.

Nei processi che vi ho descritto in relazione allo sviluppo della terra, l'anidride carbonica avrebbe avvelenato tutto da lungo tempo, poiché il tempo dell'evoluzione sulla terra è molto lungo, come avete potuto vedere. Da tempo gli animali e gli uomini non potrebbero più vivere sulla terra, se non vi fossero le piante con un modo di essere del tutto diverso.

Le piante non inspirano ossigeno bensì proprio l'anidride carbonica che mandano fuori uomini e animali. Le piante sono altrettanto avide di anidride carbonica quanto l'uomo lo è di ossigeno.

E se ora prendete la pianta con fusto, foglie e fiori, essa assorbe ovunque continuamente anidride carbonica. Questa entra e rilascia il carbonio contenuto nell'anidride carbonica ed esso si deposita nella pianta. L'ossigeno a sua volta

viene espirato dalla pianta. Così uomini e animali lo ricevono di nuovo.

L'uomo emette anidride carbonica ed uccide tutto. La pianta trattiene il carbonio, libera l'ossigeno, e così facendo ridà vita a tutto.

E la pianta non potrebbe nulla contro l'anidride carbonica se non ci fosse la linfa verde, la clorofilla. Questa linfa verde, cari signori, è qualcosa di magico: trattiene l'anidride carbonica nella pianta e libera nuovamente l'ossigeno.

Il sangue mescola l'ossigeno con l'anidride carbonica; la linfa verde estrae nuovamente il carbonio dall'anidride carbonica e libera l'ossigeno.

Pensate quale saggezza è presente nella natura, per cui le piante, gli uomini e gli animali si completano in questo modo! Si aiutano a vicenda in modo perfetto.

Ma c'è da dire anche quanto segue. La pianta serve all'uomo non solo per quello che gli fornisce con l'ossigeno: all'uomo è necessaria tutta la pianta. Ad eccezione delle piante velenose e di quelle che contengono poco di queste sostanze rarefatte, l'uomo necessita di tutte le piante, non per via della respirazione, ma in quanto le mangia. E qui si ritrova un rapporto del tutto singolare.

La pianta di un anno – lasciamo stare per ora gli alberi a fusto – consiste di radice, foglia e fiore con frutto. Vogliamo ora guardare la radice.

La **radice** sta all'interno della terra. Contiene in particolare molti sali, perché i sali stanno nella terra. La radice con le sue radichette sottili è abbarbicata alla terra e ne estrae in continuazione i sali. Così la radice è qualcosa di particolarmente unito al regno minerale terrestre, ai sali.

Ora pensate, signori miei: la più grande affinità con la terra ce l'ha la testa dell'uomo – non i piedi, la testa è affine alla terra. Quando l'essere umano nel grembo materno inizia ad essere un uomo terrestre è fatto quasi solo di testa. Egli ha inizio dalla testa. La testa è formata ad immagine del cosmo, ma anche della terra.

E la testa ha particolare bisogno di sali. Perché dalla testa emanano le forze che, per esempio, riempiono il corpo umano di ossa.

Tutto quello che rende solido l'uomo, l'ossatura, emana dalla testa. Quando la testa stessa è ancora molle, come nel grembo materno, non può formare adeguatamente le ossa. Solo quando la testa stessa diventa sempre più dura, può dare al resto del corpo le forze che consentono all'uomo e all'animale di formare le parti solide, in particolare le ossa.

Potete così vedere che la radice, la quale è affine alla terra e contiene sali – e per la formazione ossea servono i sali, le ossa sono composte di carbonato di

calcio, di fosfato di calcio, che sono sali – da questo vedete che le radici sono necessarie al sostentamento della testa dell'uomo.

Ma quando ci si accorge, ad esempio, che un bambino è debole di testa, da dove lo si vede?

Lo si può vedere da situazioni che vi hanno a che fare: **quando un bambino è debole di testa, prende facilmente i vermi nell'intestino. I vermi sostano nell'intestino quando le forze della testa sono troppo deboli, perché in quel caso la testa non agisce abbastanza fortemente verso il basso, nel resto del corpo**. I vermi non possono prendere piede nell'uomo quando le forze della testa agiscono energicamente verso l'intestino.

Da qui si vede bene quanto meravigliosamente sia organizzato il corpo umano: al suo interno tutto è in sintonia con tutto.

Quando si ha un bambino con i vermi, non va detto subito: il bambino è debole di testa. Si può anche dire soprattutto chi vuol fare l'insegnante deve sapere queste cose : quando un adulto è debole di testa, vuol dire che da piccolo ha avuto i vermi.

E cosa si deve fare quando si osserva questo? **La cosa più semplice è prendere le carote e darle da mangiare ai bambini per un certo tempo ovviamente insieme al resto**, è chiaro che non gli si fa mangiare solo carote, però le deve consumare per un certo periodo.

La carota è in tutto e per tutto una radice nella terra. Ha molti sali e visto che ha le forze della terra, quando viene assunta nello stomaco è in grado di agire nuovamente fino alla testa attraverso il sangue. Solo le sostanze ricche di sali possono penetrare nella testa. Le sostanze ricche di sali, le sostanze in forma di radice, rendono forte l'uomo attraverso la testa. Vedete che questo è estremamente importante.

E con le carote avviene che si rafforzano proprio le parti superiori della testa, proprio quelle che servono all'uomo perché diventi interiormente forte, saldo, non molle.

Se osservate una pianta di carota, vi direte: la sua caratteristica è di essere cresciuta prevalentemente nella radice. Nella carota quasi tutto è radice. Di fronte a questa pianta, ci si interessa solo alla radice: il resto, le foglie, è solo un'aggiunta verso l'alto senza importanza. Perciò la carota è adatta prevalentemente come nutrimento per la testa.

Se perciò talvolta sentite di avere la testa debole, una debolezza di testa, un vuoto nel cervello, se sentite di non riuscire a pensare bene, è una buona cosa se per un certo periodo ci mettete carote nell'alimentazione. Ma ciò è

utile più di tutto ai bambini.

Se ora confrontate la carota con la patata, vedrete che quest'ultima ha un aspetto completamente diverso dalla carota. La patata ha foglie, ma quello che di essa si mangia sono i tuberi, e questi stanno nella terra. Se si osserva superficialmente la cosa, si può dire: nella patata, questi tuberi sono le radici. Ma non è vero, questi tuberi non sono radici.

Infatti, se osservate meglio, vedrete ovunque che in realtà le radici stanno attaccate ai tuberi nella terra. Le vere radici sono piccole radichette attaccate al tubero, che però si staccano facilmente. Quando le patate vengono estratte dal terreno, cadono da sé. Ma se si raccolgono le patate ancora fresche, sono piene di queste piccole radicole. Quando mangiamo questi tuberi, abbiamo qualcosa di simile al fusto o alla foglia. **Solo apparentemente la patata si comporta come radice, in realtà si tratta di fusto e foglia, foglia trasformata**.

Si tratta di qualcosa che sta tra la radice e la foglia. Per questo **la patata non contiene così tanti sali come ad esempio la carota**, non è un elemento del tutto "terrestre" come la carota. Certo, cresce nella terra, ma è meno affine ad essa. E la patata contiene prevalentemente carboidrati – non tanto sali, quanto carboidrati.

Ora dovete dirvi: se mangio carote, il mio corpo vive da sfaccendato, gli basta solo la saliva per poter sciogliere la carota. Gli basta utilizzare il succo gastrico, la pepsina, e via dicendo, e quel che è più importante nella carota va alla testa.

L'uomo ha bisogno dei sali. Questi sali vengono forniti da tutto quanto è radice della pianta, ed in particolare da una radice come la carota.

Ma quando l'uomo si nutre di patate, anch'esse vengono portate innanzitutto alla bocca e allo stomaco. Qui, con il lavorio del corpo, dalla patata si forma amido. Poi si procede nell'intestino, con il seguito della digestione si giunge al sangue, e si può arrivare anche alla testa. Quando con un ulteriore sforzo dall'amido si ricava zucchero, solo allora si può giungere alla testa. È chiaro che qui ci vuole una forza maggiore.

Ora signori miei, se devo applicare una forza verso l'esterno, è chiaro che divento più debole. Questo è il gran mistero dell'uomo: se spacco la legna, se applico una forza esteriormente, divento debole.

Se invece sviluppo una forza interiormente trasformando i carboidrati in amido, l'amido in zucchero, allora mi rafforzo. L'attività di riempire me stesso di zucchero per il fatto di mangiare patate, comporta che divento forte.

Esplicando forza verso l'esterno mi indebolisco, applicando forza all'interno mi rinforzo. Perciò **quel che conta non è riempirsi di alimenti, l'importante è**

che gli alimenti sviluppino forze dentro il corpo.

Si può allora dire: alimentarsi di radici – poiché tutte le radici sono fatte in modo da agire sulla testa, per quanto non nella stessa misura della radice carota , l'alimentazione a base di radici fornisce al corpo tutto quello che occorre a lui stesso nel suo interno. L'alimentazione che tende già un poco verso la foglia, che ha in sé carboidrati, dà al corpo le forze che gli occorrono per il lavoro, per il movimento all'esterno.

Della **patata** ho già parlato: richiedendo un enorme impiego di forze, rende l'uomo più debole, più di tutto **non gli dà forze a lunga scadenza**. Ma il principio che vi ho ora esposto vale proprio per la patata.

Nella stessa misura in cui la patata è un nutrimento in senso negativo, in senso positivo lo sono tutte le graminacee: grano, segale e via dicendo. Anche qui si trovano i carboidrati, dai quali l'uomo genera amidi e forma zuccheri nel modo migliore: con i carboidrati dei cereali può cioè rafforzarsi nella miglior maniera possibile.

Pensate a come i contadini diventano belli forti semplicemente mangiando molto del loro pane che contiene cereali! Già di per sé devono avere corpi sani. **Il pane integrale, se il corpo ce la fa, è davvero l'alimento più sano**. I contadini hanno corpi sani, il corpo diventa particolarmente forte proprio generando amidi e zuccheri.

Ora sorge una domanda. Si potrebbe dire che gli esseri umani, nella loro evoluzione, siano giunti da sé a non consumare i cereali allo stesso modo degli animali. Il cavallo mangia l'avena più o meno così come cresce. Gli animali mangiano i cereali così come crescono. Gli uccelli farebbero fatica a cibarsi di semi se qualcuno prima glieli dovesse cucinare!

Gli uomini invece sono giunti da soli all'idea di cuocere i cereali.

Signori miei, cosa accade per il fatto che io cucino i cereali? Cuocendo i cereali non li consumo freddi, ma caldi. **Se vogliamo elaborare internamente gli alimenti, dobbiamo utilizzare calore. Senza calore, non si parla di trasformare i carboidrati in amidi e zuccheri: bisogna riscaldare all'interno. Se io riscaldo già esternamente cucinando i cibi, vengo in aiuto al corpo che non deve rilasciare calore da se stesso**.

I cibi vengono allora prima di tutto accolti nel processo del fuoco, del calore, per il fatto di essere cotti. Questa è la prima cosa. La seconda però è che gli alimenti vengono in tal modo completamente modificati. Pensate solo che cosa diventa la farina quando la cuocio per fare il pane. Diventa un tutt'altro! Ma cosa la fa cambiare?

Prima di tutto macino i chicchi. Cosa significa macinare? Sminuzzare finemente, certo. Quel che faccio con i cereali, il fatto che io li macini, che li renda fini, dovrei farlo successivamente nel mio organismo. Tutto quel che faccio fuori, dovrei farlo nel mio stesso organismo. Io invece lo esonero da questi lavori. Lo stesso avviene quando tosto i cereali.

Tutto quel che eseguo quando cucino, non lo deve fare l'organismo, quindi io porto gli alimenti ad uno stato nel quale l'organismo li digerisce più facilmente.

Basta vedere la differenza che c'è fra mangiare patate crude e mangiarle cotte. Se si mangiano patate crude, il corpo è costretto a produrre e a consumare moltissimo calore per trasformare questa patata cruda, che è quasi amido, in zuccheri e così via. Ma il modo in cui la trasformerebbe, non sarebbe sufficiente. La patata va nell'intestino, l'intestino deve anche lui impiegare parecchia energia. Ma così la patata resta bloccata nell'intestino. Le forze che rimangono non bastano a trasmettere la patata al resto del corpo. Mangiando patate crude, o ci si riempie solo lo stomaco – e l'intestino non sa più cosa farsene – oppure ci si riempie l'intestino, ma non si va avanti. Se invece si prepara la patata tramite cottura o in altro modo, lo stomaco non ha più così tanto da fare, e neppure l'intestino. Le patate passano allora nel sangue e vanno fino alla testa.

Vedete allora che, **cuocendo i cibi, particolarmente quei cibi che apportano carboidrati, si ha la possibilità di sostenere la nutrizione**.

Sapete che negli ultimi tempi è sorta ogni specie di mania, in particolare per quanto riguarda la nutrizione. Le manie sono oggi di moda. Ci sono ad esempio i *crudisti* i quali non vogliono più cucinare assolutamente nulla, vogliono mangiare tutto crudo, al naturale.

Da dove deriva una cosa simile? Dal fatto che gli scienziati materialisti non sanno più come stanno le cose, non vogliono saperne di una scienza dello spirituale. Per questo si inventano robe del genere.

Tutto il *crudismo* non è altro che un'idea matta! Per un certo tempo si può certo mangiare tutto crudo, dando per così dire al corpo delle belle staffilate e facendogli impiegare parecchia energia. Ma tanto più esso poi si rovina.

Veniamo ora ai **grassi**. Le piante, quasi tutte le piante, contengono grassi, grassi vegetali che esse si procurano dai minerali. Sia chiaro, i grassi non arrivano così facilmente alla testa dell'uomo come fanno i carboidrati e i sali.

In realtà, i sali non vengono affatto modificati. Quando voi salate la vostra zuppa, il sale che aggiungete arriva tale e quale alla vostra testa, quasi immutato: lo ricevete fin nella testa. Ma se mangiate patate, non sono più patate quello che

vi arriva alla testa, bensì zuccheri. La trasformazione avviene come vi ho detto.

Nel caso dei grassi, però, non importa se grassi vegetali o animali, la cosa non è così semplice. Quando mangiamo grassi, vengono quasi del tutto consumati nella saliva, nello stomaco e nell'intestino. Quel che passa nel sangue è già qualcosa di completamente diverso. E **l'uomo e l'animale devono formarsi da sé i grassi usando le forze, le energie che i grassi suscitano nell'intestino e nel sangue**.

Proprio questa è la differenza tra i grassi da un lato e gli zuccheri o i sali dall'altro. Sali e zuccheri sono qualcosa che l'uomo assume ancora dalla natura, anche se ottiene gli zuccheri trasformando la patata o la segale. Ma qui vi è ancora qualcosa della natura.

Invece nel grasso che l'uomo o l'animale hanno in sé, nulla è più natura: se lo sono formato da sé. Ma non avrebbero alcuna energia per farlo, se non se ne nutrissero, poiché l'intestino e la composizione sanguigna hanno bisogno di grassi.

Si può allora dire che l'uomo non potrebbe formarsi da sé i sali, se non assumesse sali, il corpo umano non li potrebbe formare da solo. Se l'uomo non ricevesse carboidrati, se non mangiasse pane o qualcosa che gli fornisca carboidrati, non potrebbe formarsi gli zuccheri.

Ma se non potesse formarsi zuccheri, egli sarebbe un eterno deboluccio. Lo dovete esclusivamente agli zuccheri, signori miei: avete energia solo perché siete pieni di dolce. Nel momento in cui voi non foste più completamente pieni di dolce, non avreste più forza in voi, crollereste.

Questo vale perfino per i popoli. **Vi sono popoli che consumano pochi zuccheri e anche poche sostanze che forniscono zuccheri. Questi sono popoli deboli relativamente alla loro forza fisica**. E ci sono popoli che mangiano molto zucchero: questi sono popoli forti.

Ma nell'uomo non avviene altrettanto con i grassi. Se l'uomo, come pure l'animale, ha in sé dei grassi, ciò è merito suo, cioè del suo corpo. I grassi sono in tutto e per tutto il suo prodotto. L'uomo annienta quel che assume in grassi dall'esterno come grassi vegetali e grassi animali. E nel superamento dei grassi egli sviluppa energia.

Nei carboidrati – nella patata, nella segale, nel grano , – l'uomo sviluppa le sue forze trasformando le sostanze.

Nei grassi che consuma sviluppa forza distruggendole sostanze.

Se distruggo qualcosa fuori di me, divento stanco, mi indebolisco. Ma se distruggo dentro di me una bella bistecca grassa, anche così divento debole, però

questa demolizione della bistecca grassa o la demolizione di grasso vegetale, mi dà nuovamente energia per poter sviluppare il mio grasso, se il mio corpo ne è predisposto.

Vedete allora che l'alimentazione a base di grassi agisce sul corpo in tutt'altro modo rispetto a quella basata sui carboidrati.

Il corpo umano è veramente complesso e quello che stiamo descrivendo è un lavoro non da poco. C'è parecchio da fare nel corpo fisico perché l'uomo possa demolire i grassi vegetali.

Ma ipotizziamo ora che l'uomo consumi foglie, mangi cioè ciò che la pianta dà come verdura. Mangiando quel che ha caratteristica di foglia l'uomo riceve in misura particolare i grassi della pianta.

Per quale ragione, allora, il fusto, lo stelo è qualcosa di così duro? Poiché trasforma le foglie, facendole diventare carboidrati. Ma se le foglie restano verdi più verdi sono, e più sostanza grassa forniscono.

Quindi, quando l'uomo mangia il pane, non riceve molto grasso dal pane. Ad esempio il *nasturzio*, una piccola pianta dalle minuscole foglie, dà all'uomo più grasso che non quando si mangia il pane.

Per questo **è sorta l'esigenza di consumare il pane con il burro, con un poco di grasso, non da solo**; oppure la gente di campagna lo mangia, ad esempio, con il lardo o con altro grasso. **In tal modo si raggiungono due scopi in una volta sola.**

Quel che nella pianta ha carattere di radice arriva fino al fusto infatti il fusto possiede le forze della radice, nonostante sia fusto e cresca sopra, nella luce. Per questo fatto, quando mangio il pane esso sale fino al capo. L'importante non è che qualcosa stia sopra, alla luce, ma che abbia in sé la caratteristica di radice.

Ma la foglia, la foglia verde, non ha carattere di radice. Sotto la terra non cresce nessuna foglia verde. In autunno, quando le forze solari agiscono meno fortemente, il fusto può maturare completamente verso la tarda estate e l'autunno. Ma la foglia ha bisogno delle più potenti forze di crescita solari per maturare, essa cresce incontro al sole.

Possiamo allora dire che **la foglia agisce prevalentemente su polmone e cuore**, mentre la radice rende forte la testa, ed anche la patata è fatta in modo da giungere, in realtà, fino alla testa. Quando mangiamo la foglia, che ci fornisce in particolare il grasso della pianta, ci rafforziamo nel cuore e nel polmone, nell'uomo medio, nel torace.

Questo è per così dire il segreto dell'alimentazione umana:

- Se voglio agire sulla testa, mi alimento di radice o fusto, o simili.
- Se voglio agire su polmone e cuore, mi alimento di insalata o cibi del genere.

Ma poiché queste cose vengono demolite già nell'intestino e solo le forze agiscono, non è necessario cucinare in gran quantità. Per questo le foglie vengono fatte in insalata. Ma **tutto quel che deve agire nel capo non può essere fatto in insalata, deve essere ben cotto.**

Il cibo cotto agisce in particolare fino alla testa. Il cibo che ha natura di insalata agisce rivitalizzando soprattutto il polmone, il cuore e così via, in senso nutriente agisce tramite i grassi.

Ora non basta agire sulla testa e sull'uomo medio – l'uomo del torace –, in quanto l'uomo deve formarsi gli organi stessi della nutrizione. Ha bisogno di uno stomaco, di un intestino, di reni, di fegato. Deve costruirsi da sé gli organi della nutrizione.

E la cosa interessante è che per costruire gli organi della nutrizione l'uomo ha bisogno proprio dell'alimento proteina, della proteina che è nelle piante e cioè in particolare della **proteina che nelle piante è contenuta nel fiore e specialmente nel frutto**. Possiamo allora dire:

- La radice nutre particolarmente la testa;
- quel che sta nel mezzo della pianta, la foglia, nutre specialmente il torace e ciò che è nei frutti nutre il corpo inferiore, compresi gli organi della nutrizione.

Se guardiamo ora i nostri campi seminati, possiamo dire: è bene che ci siano, poiché così nutriamo la nostra testa. Guardiamo all'insalata che piantiamo, a tutto quello che mangiamo nelle foglie, che non necessita di essere cucinato, poiché può venire digerito già nell'intestino – infatti quel che conta sono le forze: li abbiamo tutto ciò che mantiene i nostri organi del torace.

E se guardiamo in alto alle **prugne, alle mele, ai frutti che crescono sulle piante, qui non c'è bisogno di cuocere molto, vengono già cotti dal sole stesso per tutta l'estate**. Qui è già avvenuta la maturazione interna diversamente da quel che non è stato portato a maturazione dal sole, ma si è seccato, come i fusti, gli steli.

Non è necessario che cuociamo i frutti. Dobbiamo cuocerli, fare conserve e via dicendo solo se abbiamo un organismo debole che non riesce ad annientare i

frutti nell'intestino. Proprio chi ha malattie intestinali deve provvedere a ricevere la frutta in forma di conserva: come passata, composta, marmellata e così via.

Ma se si ha un sistema digestivo, un sistema intestinale del tutto sano, **i frutti son fatti apposta per formare il corpo inferiore, e precisamente tramite quanto contengono in proteine**. Le proteine nei frutti da pianta costruiscono il nostro stomaco, costruiscono tutto ciò che l'uomo possiede nella parte inferiore del corpo come organo della nutrizione.

È grandioso l'istinto che da sempre c'è. Gli uomini ovviamente non esprimono da sempre in concetti quel che io vi sto esponendo, ma lo hanno sempre saputo per istinto. Per questo si sono sempre procurati **un'alimentazione mista di radici, foglie e frutti**, hanno mangiato tutte queste cose. **Anche riguardo alle quantità necessarie dell'una o dell'altra cosa, ci sono arrivati per istinto**.

Però sappiamo bene che gli uomini non si cibano solo di piante, ma anche di animali, di carne animale, di grassi animali, e così via.

La scienza dello spirito non ha nessuna voglia di presentarsi fanatica o settaria, vuole semplicemente dire come stanno le cose. Non serve a niente dire che l'uomo "deve" mangiare solo piante, oppure che "deve" mangiare anche ciò che è di natura animale e via dicendo. Va invece detto quanto segue.

Ci sono persone le cui forze, ricevute con l'ereditarietà, non bastano a produrre tante energie per fare tutto il lavoro che serve a demolire i grassi vegetali, così da generare forze proprie e produrre il proprio grasso. Chi mangia solo grassi vegetali, signori miei, è un uomo che deve rinunciare a diventare grasso, perché i grassi vegetali vengono demoliti, e col demolirli si generano forze diverse.

Oppure deve avere una digestione formidabile, per cui gli riesce facile distruggere i grassi vegetali. Allora trova le forze per metter su del grasso proprio. Ma **la maggior parte degli uomini è fatta in modo che essi non riescono ad accumulare sufficiente grasso proprio consumando solo grassi vegetali.**

D'altra parte, se gli uomini mangiano grasso animale o carne, questi non vengono completamente demoliti. **Il grasso vegetale non va oltre l'intestino, viene distrutto nell'intestino. Ma i grassi contenuti nella carne proseguono la loro trasformazione più in là dentro l'uomo. E può darsi che lui diventi più debole che non nutrendosi di soli grassi vegetali**.

Perciò dobbiamo distinguere quei corpi che non amano il grasso, corpi che non mangiano volentieri il lardo, che in particolare non gradiscono alimenti grassi – si tratta di corpi che demoliscono i grassi con relativa facilità, e con ciò vogliono formare grasso in se stessi. Questi corpi dicono a se stessi: «Quel che c'è in me

di grasso, voglio produrlo da me, voglio avere il mio proprio grasso≫.

Ma uno che si riempie la tavola di cibi grassi, non dice: Voglio fabbricarmi da me il mio grasso, ma dice: ≪Tocca al mondo darmi il grasso di cui ho bisogno≫. Il grasso animale trapassa nel corpo, e questo costituisce una facilitazione al mangiare.

Quando il bambino lecca lo zucchero, non lo fa mica per mangiare. Sì, qualcosa di nutritivo c'è pure, ma il bambino lo fa meno per alimentarsi quanto per il gusto dolce. È la dolcezza che diviene cosciente nel leccare lo zucchero.

Ma quando l'uomo assume grasso bovino, suino, eccetera, ciò passa nel suo corpo. Ciò soddisfa la sua voluttà né più né meno che il leccar lo zucchero soddisfa la voluttà del bambino, solo non allo stesso modo, ma l'uomo sente che vi è insita della voluttà.

Per la sua esistenza corporea l'uomo ha ovviamente bisogno anche di questa voluttà, per questo ama la carne. Si mangia perciò la carne particolarmente quando il corpo ne ha una gran voglia. Ma a questo riguardo non c'è da essere fanatici. Vi sono individui che non campano se non mangiano carne. **Occorre perciò indagare sempre bene se si può veramente vivere senza carne.**

Se uno riesce a fare a meno della carne, **nel passare dall'alimentazione a base di carne a quella vegetariana si sente più forte di prima**. Qui sta il punto: c'è chi non sopporta proprio di vivere senza carne. Ma se uno vi riesce, nel diventare vegetariano si sente più forte, perché non ha più bisogno di depositare in sé grassi estranei, e forma solo grasso proprio. È così che si sente forte.

Per quanto mi riguarda devo dirvi che gli sforzi che ho dovuto affrontare da molto tempo, negli ultimi 24 anni, non avrei potuto affrontarli in altro modo. Non avrei potuto viaggiare per notti intere, tenere il giorno seguente una conferenza, e via di questo passo. Se uno si fa fare questo lavoro dagli animali, mangiando carne, gli manca quel che si deve fare lui stesso se è vegetariano. Di questo si tratta.

Ma non pensiate mica che io faccia propaganda per il vegetarianismo, va prima sempre sperimentato se l'individuo in questione può vivere o meno da vegetariano. Questo lo decide la sua predisposizione.

Ciò è particolarmente importante nelle proteine: anch'esse possono essere trasformate, se si è in grado di demolirle nell'intestino, come accade assumendo proteine vegetali. Allora si generano forze. Ma non appena l'intestino si indebolisce, occorre procurargli qualcosa dall'esterno, assimilare vere proteine, ad esempio le proteine animali, poiché anche le galline che ci danno le uova sono animali.

Le proteine sono qualcosa su cui per lo più ci si fanno delle idee errate, se non le si considera in senso scientifico-spirituale.

- Quando mangio radici, i loro sali arrivano fino alla testa.
- Quando mangio insalata, le forze non i grassi stessi, ma le forze dei grassi contenute nelle piante , arrivano al torace, ai polmoni e al cuore.
- Quando mangio frutta, le proteine dei frutti non arrivano fino al torace, ma rimangono nell'intestino.

Ora, le proteine di derivazione animale proseguono oltre l'intestino, riforniscono il corpo, poiché **le proteine animali si diffondono**.

Si può allora pensare che uno che mangia molte proteine debba essere un individuo ben nutrito. Questo ha fatto sì che in tempi di materialismo chi aveva studiato medicina abbia consigliato alla gente un consumo esagerato di proteine. Si è detto che sono necessari da 120 a 150 grammi di proteine al giorno. Roba da matti! Oggi si sa che **all'uomo basta un quarto di quella quantità.**

Quando l'uomo mangia tante proteine inutili accade quel che successe una volta ad un professore con il suo assistente.

Vollero imbottire di proteine un individuo sotto-alimentato. Pensavano che quando le proteine sono particolarmente abbondanti si trasformano nell'uomo, e che le urine indicano il consumo di proteine. Nel caso di quel tale scoprirono che l'urina non mostrava alcuna trasformazione delle proteine nel corpo. **Non si accorsero subito che le proteine venivano espulse dall'intestino**. Il professore era furibondo. E l'assistente disse tutto. tremante: «Professore, forse dall'intestino?»

Cosa era successo? Avevano sovralimentato di proteine quell'uomo, ma non gli era servito a nulla, perché **dallo stomaco le proteine erano passate nell'intestino, e dall'intestino erano state nuovamente espulse**. Non era entrato nulla nel corpo. **Se dunque si danno troppe proteine, esse non vanno per niente nel corpo, vanno nelle feci.**

Qualcosa gli rimane però, perché **prima di fuoriuscire sono nell'intestino e agiscono come un veleno, intossicano tutto il corpo, lo avvelenano tutto**. Questo si ricava dalle troppe proteine! **E a causa di tale avvelenamento sorge molto spesso l'arteriosclerosi,** tanto che molte persone diventano arteriosclerotiche molto presto e lo diventano per il fatto di essere sovralimentate di proteine.

È dunque importante, come ho appena detto, studiare la questione alimentare assieme al suo contenuto spirituale. La maggior parte della gente ritiene che ci si

nutra tanto meglio, quanto più si mangia. Ma non è vero, anzi **a volte ci si nutre molto meglio se si mangia poco, poiché in quel caso non ci si intossica**.

Il punto è che bisogna sapere come agiscono le singole sostanze. Bisogna sapere:

- che i sali agiscono specialmente sulla testa;
- che i carboidrati, così come sono contenuti nei nostri alimenti principali, il pane e le patate, agiscono più sul sistema polmonare – polmone, gola, palato e così via;
- che i grassi agiscono specialmente sul cuore e sui vasi sanguigni, sulle vene, e che le proteine agiscono prevalentemente sugli organi del corpo inferiore.

La testa non riceve granché dalle proteine. Le proteine che si trovano nella testa – naturalmente essa deve essere formata anche con le proteine, in quanto consiste anch'essa di sostanza vivente – , anche quelle proteine l'individuo se le deve formare da sé. Se dunque lo si sovralimenta, non si deve credere che egli per questo ottenga un cervello particolarmente sano, al contrario, otterrà un cervello intossicato.

Forse sarà bene intrattenerci ancora sull'alimentazione. Ma è bello, perché queste domande sono molto utili.

Ci rivediamo sabato alle nove.

proteine	—	organi del corpo inferiore
grassi	—	cuore e vasi sanguigni
carboidrati	—	polmone, gola, palato
sali	—	testa

fiore, frutto	—	corpo inferiore
foglia, erbe	—	torace (cuore, vasi sanguigni)
radice	—	testa

Capitolo 3

3ª conferenza
Alimentazione dei bambini. Temprare il corpo e concimare i campi

Dornach, 2 agosto 1924

Buon giorno a tutti!

Oggi vorrei aggiungere varie cose alla mia risposta al signor Burle di giovedì scorso.

Vi dicevo che sono necessarie quattro cose alla nutrizione di ogni uomo: i sali; poi quel che viene chiamato carboidrati, che è particolarmente contenuto nelle patate, ma che si trova in particolare anche nei cereali dei nostri campi e nei legumi. E poi ho detto che l'uomo ha bisogno anche di grassi e di proteine.

Ho cercato di spiegare come l'alimentazione nell'uomo sia molto diversa, ad esempio, in relazione alle proteine da un lato, e ai sali dall'altro.

Il modo in cui l'uomo assume il sale nel suo corpo fino alla testa fa sì che esso rimanga tale, non cambi oltre al fatto di disciogliersi. Mantiene fin dentro alla testa dell'uomo le forze che ha come sale.

Al contrario la proteina, cioè quel che abbiamo normalmente nell'uovo di gallina, ma anche nelle piante, viene subito demolita nel corpo umano, già nello stomaco e nell'intestino, non resta proteina. L'uomo impiega energie per demolire la proteina, e la conseguenza è che proprio per averla annientata riceve energie

per ricostituire nuovamente proteine. E così si fabbrica le proteine sue proprie. Ma non le saprebbe formare se prima non avesse demolito altre proteine.

Provate ad immaginare cosa succede con le proteine. Pensate di essere persone molto ragionevoli, così assennate da attribuirvi l'abilità di costruire un orologio. Ma supponiamo che dell'orologio non abbiate visto null'altro che la forma esteriore. È chiaro che non potrete fare subito il vostro orologio.

Però se vi mettete di buona lena a smontare l'orologio, a scomporlo nei suoi singoli pezzi per osservare ben bene come è congegnato, una volta smontato imparerete anche come si fa a costruirlo.

Così fa il corpo con le proteine: prima le accoglie in sé, poi le smonta completamente. Le proteine consistono di carbonio, azoto, ossigeno, idrogeno e zolfo: queste sono le componenti principali delle proteine. Le proteine vengono completamente scomposte così che, quando il tutto arriva nell'intestino, l'uomo non ha in sé proteine ma gli elementi smontati: carbonio, azoto, ossigeno, idrogeno e zolfo.

Ora l'uomo ha scomposto le proteine, come si fa quando si smonta un orologio. Voi mi direte: «Sì, l'orologio si smonta una volta sola e studiandolo si possono fabbricare tanti altri orologi. Perché non basta mangiare le proteine una volta sola per poi rifarle sempre di nuovo?»

La differenza è che l'uomo possiede una memoria come uomo intero, ma il corpo in quanto tale non possiede una memoria tale da poter osservare qualcosa: esso impiega forze per la costruzione ma non osserva col pensiero ciò che fa. Perciò dobbiamo tornare sempre di nuovo a distruggere le proteine per poterle noi stessi rifabbricare.

L'uomo compie qualcosa di molto complicato quando genera le sue proteine. Prima scompone le proteine che mangia, e così facendo ottiene carbonio in tutto il corpo. Sappiamo bene che dall'aria attiriamo anche l'ossigeno che si unisce al carbonio che abbiamo in noi. Questo carbonio ci deriva dalle proteine e dagli altri alimenti. Espiriamo nuovamente il carbonio contenuto nell'anidride carbonica, ma ne tratteniamo anche una parte in noi.

Abbiamo ora mescolati nel nostro corpo carbonio e ossigeno. Ma non è l'ossigeno che abbiamo assunto con le proteine quello che noi tratteniamo. **Quel che uniamo al carbonio è l'ossigeno della respirazione**.

Quindi noi non costruiamo le nostre proteine al nostro interno nel modo in cui se lo rappresentano i materialisti che dicono: mangiamo uova di gallina, queste si diffondono in tutto il corpo così da avere poi in tutto il corpo l'uovo che abbiamo mangiato. La cosa non sta affatto così.

Quando mangiamo uova di gallina, l'organizzazione del nostro corpo ci preserva dal diventare matti come se fossimo polli. Non lo diventiamo perché distruggiamo le proteine già nell'intestino. Anziché prendere la componente di ossigeno che vi era contenuta, noi prendiamo ossigeno dall'aria. È quello che portiamo in noi.

Dato che nell'aria c'è sempre anche un po' di azoto, con l'ossigeno noi respiriamo anche l'azoto. E anche qui **noi non usiamo l'azoto preso dall'uovo di gallina, ma quello che abbiamo inspirato con l'aria.**

U**tilizziamo meno che meno l'idrogeno ingerito con le uova,** usiamo quello che ci è entrato dal naso e dalle orecchie, proprio attraverso i sensi. Questo lo facciamo diventare la nostra propria proteina.

E lo zolfo: anch'esso lo riceviamo in continuazione dall'aria. Anche l'idrogeno e lo zolfo li riceviamo dall'aria. **Delle proteine che mangiamo, noi tratteniamo solo il carbonio**. Tutto il resto che utilizziamo lo abbiamo preso dall'aria.

Così è la faccenda delle proteine. E anche con i grassi la cosa è del tutto simile. Ci fabbrichiamo noi stessi le nostre proteine, e delle proteine esterne utilizziamo solo il carbonio. Anche il grasso ce lo fabbrichiamo da noi, utilizzando sostanzialmente solo poco dell'azoto che assumiamo con l'alimentazione.

Di questo si tratta: che noi produciamo a modo nostro proteine e grassi.

Solo quello che assumiamo con patate, legumi e cereali trapassa nel corpo. In particolare quello che mangiamo insieme con i cereali e le patate non arriva dappertutto ma, si potrebbe dire, solo fino alle parti inferiori della testa. Quel che ingeriamo con i sali, questo invece va in tutta la testa, e da qui noi ci formiamo poi quel che ci serve per le ossa.

Stando così le cose dobbiamo cercare di **dare al nostro organismo proteine vegetali sane**, queste sono quelle che più di tutti servono al nostro corpo. Dando al corpo proteine del pollo, lui può permettersi di essere abbastanza pigro e indolente, le saprà comunque demolire senza fatica perché si lasciano demolire con facilità.

Le proteine vegetali, cioè quelle proteine che riceviamo con i frutti delle piante si trovano principalmente nelle piante, come vi ho detto l'altro ieri , sono qualcosa di particolarmente prezioso per noi. Per questa ragione **una persona che voglia mantenersi sana ha bisogno di aggiungere alla sua alimentazione frutta, in forma cotta o cruda. Deve consumare frutta.**

Se una persona evita completamente di mangiare la frutta, accade che avrà una digestione sempre più faticosa. D'altro canto, però, si tratta anche di nutrire correttamente le piante stesse. Se vogliamo nutrire le piante nel modo giusto, dobbiamo pensare che esse sono qualcosa di vivente. Le piante non sono minerali, le piante sono esseri che vivono.

Quando nasce una pianta, essa viene da un seme che è stato posto nel terreno. La pianta non può crescere bene se non ha un terreno che sia a sua volta un po' vivente.

E **come si rende vivente il terreno? Concimandolo come si deve!** Quindi una appropriata concimazione è quel che ci procura una proteina vegetale veramente buona.

Ora va considerato anche questo: per lunghe epoche gli uomini hanno saputo che il concime giusto è quello che proviene dalle stalle, dalle stalle bovine e via dicendo; **il concime adatto è quello che viene direttamente dall'agricoltura.** Ma negli ultimi tempi, in cui tutto è diventato materialista, la gente ha detto: ≪Si può anche vedere quali sostanze ci sono nel concime. E poi ricavare un concime minerale dal regno minerale≫.

Ma **se si utilizza il concime minerale, è come se si gettasse sale nel terreno. In quel caso si rafforza solo la radice**. Allora dalla radice ci viene solo quel che nell'uomo va a costruire l'ossatura. Ma la pianta non dà più le proteine adatte.

Per questo **le nostre piante, i nostri cereali, negli ultimi tempi soffrono tutti di una carenza proteica**. E questa aumenterà se la gente non torna al tipo di concimazione giusta.

Si sono già tenuti vari incontri di agricoltori, in cui gli agricoltori hanno detto – ma senza sapere, naturalmente, per quale ragione – : ≪La qualità dei raccolti continua a peggiorare!≫

Ed è vero: chi è diventato vecchio sa che tutto quel che producevano i campi una volta era molto migliore, quando era giovane.

Non è possibile comporre artificialmente il concime a partire dagli ingredienti che fanno parte dello sterco di mucca. Bisogna capire che per il fatto che lo sterco di mucca non proviene dal laboratorio del chimico, bensì dal laboratorio molto, molto più scientifico che sta nella mucca – sì, signori miei, è un laboratorio molto più scientifico! – per questo fatto il concime di mucca non solo rende forti le radici delle piante, ma agisce anche fortemente fin nei frutti, e perciò produce anche le giuste proteine nelle piante, il che poi rende forte anche l'uomo.

Se si continua a concimare solo con concime minerale come è di moda ultimamente, o addirittura con l'azoto derivato dall'aria, i vostri figli e ancor più i figli dei vostri figli, si ritroveranno visi pallidi pallidi. Non potrete più distinguere i volti dalle mani.

Il fatto che l'uomo possa avere un colorito vivo, un colorito sano, dipende tantissimo dal fatto che i campi vengano concimati come si deve.

Vediamo allora che parlando di nutrizione occorre considerare anche come si ottengono gli alimenti. È estremamente importante. Che il corpo umano ha bisogno di ricevere quel che gli fa bisogno dipende da una serie di fattori.

Prendete, ad esempio, la situazione di prigionieri condannati a diversi anni di reclusione. Normalmente non ricevono un'alimentazione con un contenuto sufficiente di grassi, ma un'alimentazione insufficiente in fatto di grassi. Ebbene, essi sentiranno una fortissima avidità per i grassi!

Se gocciolerà anche solo qualcosina da una lampada ad olio che il guardiano porta nella cella, se anche una sola goccia cadrà a terra, si butteranno immediatamente a leccarla su. Questo **perché il corpo sente con atroce intensità la mancanza di un certo alimento di cui ha bisogno.**

Ciò non avviene quando si ha la possibilità di mangiare adeguatamente giorno dopo giorno.

Non si arriva a questi estremi perché il corpo non viene privato di quel che gli serve. Ma **se nell'alimentazione manca a lungo qualcosa, magari per settimane, allora il corpo ne diventa estremamente avido**. Questo è quel che volevo aggiungere in particolare.

Dicevo già che a queste cose sono connesse tante altre questioni.

I nostri antenati europei del 12°, 13° secolo e ancora prima, erano diversi da noi. Di solito, questo non viene affatto considerato. E tra le altre cose che li distinguevano da noi, c'è il fatto che essi **non avevano patate da mangiare**. Le patate furono introdotte solo molto più tardi.

L'alimentazione a base di patate ha esercitato un forte influsso sull'uomo. Se si mangiano <u>cereali</u>, <u>il cuore ed il polmone</u> si rafforzano particolarmente, rendono forti polmone e cuore. L'uomo diventa tale da avere un torace sano, sta bene. Ad esempio, non considera il pensare più importante del respirare e il suo respiro è in grado di sopportare un bel po' di sforzi.

Lasciatemi dirvi una cosa: non pensiate che abbia una buona respirazione chi deve sempre aprire la finestra sbuffando: «Oh, aria fresca, aria fresca!». Al contrario **ha una buona respirazione chi ha un'organizzazione tanto forte da**

fargli sopportare ogni tipo di aria. Gagliardo non è colui che nulla sopporta, ma chi è in grado di sopportare qualcosa.

Nel nostro tempo si parla molto di tempra, di allenamento. Pensate a come vogliono temprare i bambini: avviene con l'abbigliamento dei figli di gente ricca, ma anche gli altri iniziano ad imitarli mentre noi da giovani portavamo calze che si rispettano ed eravamo completamente coperti, andando al massimo a piedi scalzi. Ora certi abiti arrivano al massimo alle ginocchia, quando ci arrivano.

Se la gente sapesse che questo crea il maggior rischio di una futura appendicite, ci penserebbe due volte. Ma la moda è un tiranno tale che la gente non sa riflettere per niente. Oggi i bambini, particolarmente quelli delle famiglie ricche, vengono vestiti coprendoli al massimo fino alle ginocchia. Stiamo a vedere che poi gli abitini copriranno a mala pena la pancia, anche questo andrà di moda. È così, la moda agisce in modo straordinariamente potente.

Ma la gente non si rende per niente conto che la cosa più importante è proprio che l'uomo si predisponga in tutta la sua organizzazione a saper ben digerire tutto quello di cui si ciba.

Intendo dire che è assai importante sapere che **l'uomo diventa forte nella misura in cui digerisce come si deve i cibi che mangia.**

Ci si convincerà che il modo di trattare i bambini che vi ho descritto non li tempra affatto, anzi! Osserviamoli da vicino: quando da grandi devono andare in un luogo molto caldo resistono a malapena, si sciolgono come i moccoli, sudano a non più finire.

Non è temprato colui che non riesce a sopportare nulla, **è veramente temprato chi riesce a sopportare tutto il possibile**. Un tempo la gente veniva meno sistematicamente "temprata" perché aveva polmoni sani, cuore sano, e così via.

Poi arrivò l'alimentazione a base di patate. La patata rifornisce meno il cuore e il polmone, va su alla testa. Ma, come vi ho detto, va alla testa inferiore, non a quella superiore, e nella testa inferiore risiede in particolare la facoltà critica, il pensare materialistico.

Per questo una volta c'erano meno scrittori di giornali. L'arte della stampa non c'era proprio. Immaginate quanto si "pensa" ogni giorno nel mondo solo per realizzare i giornali! Tutto questo *ponzare*, che è del tutto superfluo, lo dobbiamo all'alimentazione a base di patate!

Questo perché **chi mangia patate si sente continuamente stimolato a pensare. Non sa far altro che pensare e pensare**.

Ma in questo modo i suoi polmoni e il suo cuore si indeboliscono: la tubercolosi, la tubercolosi polmonare è comparsa proprio quando venne introdotta la patata. E gli individui più deboli sono quelli che stanno in zone nelle quali si coltivano ormai quasi solo patate, dove la gente vive di patate.

La scienza dello spirito ve l'ho già detto più volte è capace di spiegare questi fatti che sembrano materiali. La scienza materialista non sa in fondo nulla dell'alimentazione, non sa nulla di quel che è sano per l'uomo.

Proprio questa è la stranezza del materialismo, che pensa, pensa, pensa e non sa nulla, non spiega nulla.

Se si vuole vivere la vita come si deve, è assolutamente importante sapere le cose, cioè capirle. Sono queste le cose che volevo ancora dirvi sull'alimentazione.

Ci sono altre domande, qualcuno ha in mente ancora qualcosa?

Un operaio: La volta scorsa il Dottore ha parlato dell'**arteriosclerosi**. Essa, come si dice, può essere causata dal troppo consumo di carne. Conosco una persona che a 50 anni era diventata arteriosclerotica, e fino ai 70 si è irrigidita. Ora questa persona ha 85, 86 anni, ed oggi è molto più arzilla che a 50, 60 anni. Vuol dire che l'arteriosclerosi è regredita? È possibile, oppure come si spiega questo fatto? Detto tra parentesi, questa persona non ha mai fumato tabacco, ha pure bevuto poco alcol, e ha vissuto sempre sobriamente. Solo che **in gioventù ha mangiato tanta carne, e a 70 anni riusciva a lavorare poco. Oggi, però, a 85, 86 anni, è arzilla e sempre attiva**.

Rudolf Steiner. Vede, Lei parla di una persona che a 60, 50 anni è diventata arteriosclerotica, si è irrigidita sempre più, era sempre meno atta al lavoro. Non sa se **anche la sua memoria fosse regredita**, questo forse Lei non lo ha notato. Questa condizione è durata fino ai 70 anni, poi questa persona è divenuta nuovamente arzilla, e vive ancora oggi. Quel che potrebbe indicare l'arteriosclerosi sarebbe il fatto che questa persona non sia più molto attiva. Ma invece è arzilla e attiva?

Operaio: Oggi è ancora attivo, del tutto arzillo e più agile che a 65, 70 anni. Si tratta di mio padre!

Rudolf Steiner: Per prima cosa bisogna vedere esattamente di che tipo fosse l'arteriosclerosi. Si tratta di questo: **il più delle volte l'arteriosclerosi si presenta in modo che la persona ha arterie sclerotiche in tutto il corpo. Ora, se l'individuo ha arterie sclerotiche dappertutto non sarà naturalmente in grado di controllare il corpo con l'anima, con lo spirito. Il corpo si irrigidisce sempre più**.

Ma supponiamo che qualcuno diventi sclerotico non in tutto il corpo, **che la sclerosi risparmi ad esempio il cervello**. Allora le cose andranno nel modo seguente.

Vede, io che la conosco so anche qualcosa del Suo stato di salute. Non conosco Suo padre, ma dal Suo stato di salute si può forse dedurre qualcosa anche sulla salute di Suo padre. Lei, ad esempio, soffre un poco, o ha sofferto, di raffreddore da fieno e le auguro proprio che la cosa migliori del tutto.

Questo prova che Lei porta in sé qualcosa che il corpo può formare unicamente se è predisposto all'arteriosclerosi non nella testa, ma solo nel resto del corpo. Nessuno che sia predisposto fin dall'inizio all'arteriosclerosi in tutto il corpo può avere il raffreddore da fieno. Questo perché **il raffreddore da fieno è l'esatto opposto dell'arteriosclerosi**.

Se Lei soffre di raffreddore da fieno, ciò dimostra che questo raffreddore da fieno – non è certo bello avere il raffreddore da fieno, lo si può curare, ma gli esiti dipendono dalla predisposizione –, questo Suo raffreddore da fieno è una sorta di valvola di sicurezza contro la sclerosi, contro l'arteriosclerosi.

Ogni essere umano diventa in qualche misura arteriosclerotico. Non si può invecchiare senza diventarlo. Se l'arteriosclerosi si forma in tutto il corpo non ci si può far nulla, ci si irrigidisce in tutto il corpo, punto e basta.

Ma se l'arteriosclerosi si forma nella testa – escludendo il resto del corpo –, allora succede questo: **quando si diventa molto vecchi il corpo eterico, del quale vi ho parlato, torna ad essere forte, sempre più forte**. A quel punto il corpo delle forze vitali non ha più tanto bisogno del cervello, il quale può tranquillamente invecchiare e irrigidirsi. Il corpo eterico può ora iniziare a controllare l'arteriosclerosi incipiente che prima lo ha invecchiato ed irrigidito, la può davvero tener sotto controllo. In questo caso l'arteriosclerosi è soltanto iniziale.

Non è necessario che Suo padre abbia avuto il raffreddore da fieno, basta che uno ne abbia la predisposizione. E questa predisposizione può rappresentare un bel vantaggio.

A qualcuno la cosa potrà sembrare ovviamente contraddittoria, ma si può persino dire che chi ha una predisposizione al raffreddore da fieno ha il diritto di dirsi: «Per fortuna che ho questa predisposizione. Il raffreddore da fieno non si manifesta all'esterno, ma ho almeno la predisposizione!» E questo lo protegge dall'arteriosclerosi.

Se ora la persona in questione ha un figlio, questo protegge il figlio proprio dall'arteriosclerosi. Il figlio può avere esattamente ciò che nel padre, va verso l'interno: il figlio lo manifesta verso l'esterno, in lui si collega ad una certa malat-

tia esterna. Questi sono i segreti dell'ereditarietà: che nei discendenti si ammala qualcosa che negli antenati era sano.

Siamo abituati a classificare le malattie, si parla di arteriosclerosi, tubercolosi polmonare, cirrosi epatica, disturbi digestivi, e così via. Si possono elencare a menadito nei libri, si può catalogare, descrivere per filo e per segno una malattia dopo l'altra.

Ma ciò serve a ben poco, per il semplice motivo che **l'arteriosclerosi è una malattia diversa in ogni singolo individuo**. Due persone con l'arteriosclerosi non sono per niente uguali, ciascuno la prende e la vive in modo diverso. È così, signori miei, e non c'è neanche da stupirsi.

Una volta c'erano due professori, due docenti, entrambi attivi all'università di Berlino. Uno aveva 70 anni, l'altro 92. Quello settantenne era un uomo molto famoso, aveva scritto un sacco di libri, ma era un uomo che **con la sua filosofia conosceva solo il materialismo, aveva avuto solo pensieri materialistici. Questo tipo di pensieri contribuisce non poco all'arteriosclerosi**. E anche lui se la prese. A settant'anni non voleva che andare in pensione.

Quello di 92 anni, suo collega, non era materialista, era rimasto quasi come un bambino per tutta la vita, e insegnava ancora con enorme energia. E diceva: ≪Non capisco il mio collega, quel giovanotto! Io neanche mi sogno di andare in pensione, mi sento ancora giovane giovane.≫ L'altro, il "giovanotto", era sclerotizzato, non poteva più continuare ad insegnare. Naturalmente, anche quello di 92 anni era un po' sclerotico, le arterie fisiche erano completamente sclerotiche, ma **grazie alla vivacità della sua anima poteva ancora intervenire sulle arterie**. L'altro non ne era più capace.

Ancora due parole riguardo alla domanda del signor Burle **sulla carota**. Il signor Burle diceva: ≪Grazie al proprio istinto, il corpo umano ha voglia di quello di cui ha bisogno. Bambini e adulti vengono a volte costretti a mangiare certi cibi, nonostante non facciano loro bene. Credo che non andrebbe fatto, se costoro sono disgustati da un particolare cibo. Io ho un bambino a cui non piacciono le patate≫.

Basta osservare gli animali: se non avessero l'istinto per quel che fa loro bene o male, sarebbero tutti morti da un bel po' di tempo. Al pascolo si imbattono anche in piante velenose. Ma le lasciano perdere, non le mangiano. Se le mangiassero, starebbero male. C'è una gran varietà di piante, ma gli animali scelgono a colpo sicuro solo quelle che gli fan bene.

Avete mai ingrassato oche? Credete che il maschio dell'oca ingrasserebbe spontaneamente? Sono gli uomini che costringono le oche a mangiare così tanto. Naturalmente la cosa è già un po' diversa nel caso del maiale. Ma pensate che

maiali magri avremmo, se non li si costringesse a trangugiare all'inverosimile!

Nel maiale la cosa è diversa per il fatto che già i suoi antenati sono stati abituati a tutto ciò che fa ingrassare, già in passato sono stati alimentati forzatamente. Ma i maiali all'inizio vi sono stati appunto costretti! Nessun animale si ciba di qualcosa che non è adatto a lui.

Che cosa ha fatto il materialismo? Il materialismo non ha più creduto a questi istinti.

Da giovane avevo un amico, e quando si usciva a mangiare si era ancora ragionevoli col cibo. A quel tempo mangiavamo spesso insieme, e ci facevamo appunto portare i piatti normali che, come si dice, rimettono in sesto. Poi, come avviene nella vita, ci siamo persi di vista e dopo molti anni tornai nella città dove viveva, e fui invitato a pranzo da lui.

E, guarda un po', aveva accanto al suo piatto una bilancia. Gli chiesi: ≪Cosa fai con quella bilancia?≫ Lo sapevo naturalmente, ma volevo sentire la sua risposta. Mi disse: ≪Mi peso la carne che mi serve, per prenderne la giusta dose, ed anche l'insalata.≫ E pesava tutto sulla bilancia! **Tutto quel che metteva nel piatto veniva prima pesato**, perché così vuole la scienza.

Ma cosa ha fatto, l'amico, agendo in quel modo? Ha perso ogni istinto, e alla fine non sapeva nanche più cosa doveva mangiare! Una volta si leggeva: ≪L'uomo ha bisogno di 120 o 150 grammi di proteine≫, oggi si dice: ≪bastano 50 grammi≫, così lui ha pesato tutto ben bene, e gli ha fatto male!

Se si è diabetici, la cosa è ovviamente diversa. Poiché il diabete dimostra in ogni caso che l'uomo ha perso l'istinto per l'alimentazione.

Per cui quando un bambino ha, ad esempio, la pur minima predisposizione ai parassiti intestinali, fa a volte le cose più strane. Vi stupirà forse vedere come quel bambino va, per esempio, a cercare un campo di carote, e ve lo troverete a mangiar carote anche se il campo è lontano dei chilometri. Il bambino va fin là e si cerca le carote perché, **essendo predisposto ai parassiti intestinali, ha assolutamente bisogno di mangiare carote**.

La cosa davvero più utile che si possa fare è di prestare attenzione a come un bambino mangia volentieri l'una o l'altra cosa, a ciò che gli piace o non gli piace, una volta che sia stato svezzato. Non appena il bambino comincia con l'alimentazione esterna, si può imparare da lui quel che si deve dare al suo organismo.

Se si costringe il bambino a mangiare quel che si ritiene che "dovrebbe" mangiare, gli si rovina l'istinto. Ci si deve orientare a quello per cui il bambino prova

istinto, così si va sul sicuro. Naturalmente occorre anche arginare un poco quel che tende alla cattiva abitudine, ma bisogna fare attenzione a dove e perché lo si argina.

Prendete, ad esempio, un bambino nel quale vi accorgete che, nonostante riteniate di dargli tutto come si deve, quando viene a tavola per la prima volta, non sa trattenersi dal mettersi in piedi su una sedia, chinarsi sopra il tavolo e sgraffignare dello zucchero!

Una cosa del genere va capita nel modo giusto, perché **quel bambino che sale sulla sedia e sgraffigna lo zucchero ha sicuramente qualcosa fuori posto nel fegato**. Il semplice fatto che va a ruba dello zucchero dimostra che qualcosa nel suo fegato non funziona bene.

Fanno sparire lo zucchero solo i bambini che hanno qualcosa fuori posto nel fegato il che può paradossalmente venir curato proprio con lo zucchero. Gli altri bambini non si interessano allo zucchero, lo lasciano stare dov'è.

Naturalmente questa non deve diventare una cattiva abitudine ma è importante capirne il senso, il che si può fare in due modi.

Se un bambino continua a pensare: ≪Quand'è che papà o mamma non guardano, così che posso prendere lo zucchero≫, in futuro sgraffignerà anche altre cose. Ma se lo si accontenta dandogli quel che gli fa bene, allora non diventerà un ladro.

Come vedete, anche rispetto alla morale è di grande importanza tener conto di queste cose. È davvero importante, signori miei. La risposta alla domanda che mi avete posto è che occorre far attenzione proprio a quel che il bambino vuole o detesta, a ciò che gli piace o non gli piace, senza costringerlo a quel che non vuole.

Se infatti – ed è il caso di molti bambini – avviene che il bambino non vuole mangiare carne, significa che la carne gli provoca tossine intestinali. E lui le vuole evitare, lo sa per istinto. Un bambino che siede a una tavola dove tutti mangiano carne, e lui invece non la vuole è perché ha una predisposizione a sviluppare tossine intestinali se mangia carne. Tutto ciò va preso in dovuta considerazione.

Da questo vedete che la scienza deve ancora dirozzarsi di parecchio. Oggi è ancora troppo grossolana con la sua bilancia e tutti i suoi esperimenti di laboratorio. Questo tipo di scienza non basta proprio.

Bisogna capire come l'alimentazione, che a voi interessa tanto, abbia a che fare con lo spirito. Quando la gente mi pone domande o vuole saperne al riguardo, mi piace citare due esempi.

Il primo è il giornalista. È un tipo che deve pensare molto – il più delle volte cose inutili. **L'uomo non è in grado di pensare tanti pensieri in modo che siano tutti logici**. Perciò il giornalista, o qualcuno che deve scrivere di mestiere, ama il caffé in modo del tutto istintivo.

Si siede al caffè, beve una tazza di caffè dopo l'altra, e rosicchia la penna per spremerne fuori i pensieri da mettere sulla carta. Rosicchiare la penna non gli serve più di tanto, ma **il caffè lo aiuta a dedurre un pensiero dall'altro**, in qualche modo un pensiero si deve pur collegare all'altro.

Questo procedere logico di pensiero in pensiero nel caso dei diplomatici è spesso dannoso. Un diplomatico logico è noioso, mentre il suo compito è di intrattenere. In società non piace chi è troppo logico, chi ti dice: in primo luogo, in secondo luogo, in terzo luogo. Forse vi ricordate il Faust: ≪E se non vi fossero il primo ed il secondo, mai vi sarebbero il terzo e il quarto.≫

Ad esempio, in un articolo di finanza il giornalista non può tergiversare. Ma il diplomatico può raccontare uno dietro l'altro di locali da ballo o altro, poi delle finanze statali, poi del tal Paese, e dopo ancora delle lumache della tal signora. E subito dopo può parlare della produttività delle colonie, per passare al miglior cavallo e così via.

Insomma è importante passare di palo in frasca. Se si vuole diventare abili in società **viene l'istinto di bere molto tè.**

Il tè disperde i pensieri, fa saltare da un pensiero all'altro senza nesso logico. Il caffè, invece, aiuta a concatenare i pensieri con un minimo di logica.

- Se si vuole sviluppare uno stile logico, se come giornalisti si vuole scrivere un editoriale – caffe!
- Se si vuole parlare come un diplomatico del ministero dello Stato eccetera eccetera, se si vuole saltare da un pensiero all'altro, parlare brillantemente ora di una cosa, ora dell'altra, bisogna bere tè.!

Si parla perfino del "tè dei diplomatici"! quelli bevono il tè. Il giornalista siede al caffè, beve una tazza di caffè dopo l'altra per spremere fuori dei pensieri logici.

Così vediamo come **gli alimenti, anche i beni voluttuari, possano influenzare in particolare il modo di pensare. Lo stesso avviene ovviamente anche con altre cose**. Il caffè e il tè sono solo due cose un po' estreme. Ma proprio da qui si vede che occorre fare attenzione alla relazione in cui stanno tra loro queste cose. È davvero importante, cari signori.

La nostra prossima chiacchierata è come al solito mercoledì alle 9.

Capitolo 4

4ª conferenza
Cosa fa l'alcol nel corpo dell'uomo?

Dornach, 8 gennaio 1923

Rudolf f Steiner: Signori, buongiorno! Qualcuno di voi ha forse qualcosa che gli sta a cuore?

Gli operai pongono domande riguardanti gli effetti dell'alcol, i danni che causa, e così via.

Rudolf f Steiner: Intendete dire in che maniera l'alcol sia dannoso per la salute?

Con l'alcol è così che i suoi primi effetti si vedono subito chiaramente, per il fatto che nell'uomo esso agisce proprio su quello che abbiamo più volte descritto: sull'intero "stato d'animo".

L'alcol porta l'uomo anzitutto ad una sorta di confusione interiore che agisce tanto fortemente da esporre l'individuo a passioni che altrimenti sono deboli in lui, e che si possono facilmente dominare con la ragione. Quando l'uomo non beve, appare più sano di mente di quando ha bevuto.

L'alcol agisce anzitutto nel senso di eccitare il sangue, accelera la circolazione sanguigna. Questa è la prima cosa che stimola la vita delle passioni. Quando beve, l'uomo diventa ad esempio più facilmente collerico, mentre altrimenti riesce meglio a tenere a freno la collera.

Diciamo allora che il primo effetto dell'alcol è l'azione sulla sua vita razionale e soprattutto sugli stati d'animo. Quando poi l'alcol è rimasto nell'organismo per un certo tempo procura anche un effetto che conoscete molto bene: la sbornia. Proprio dall'insorgere di questo malessere si deduce che l'alcol causa una reazione in tutto l'organismo.

Cosa significa che l'uomo soffre di una sbornia? Non significa altro che, per il fatto di essersi ubriacato, diciamo alla sera, e che la sbornia si sente al mattino seguente, **il sangue è stato messo particolarmente in moto, ha consumato molte energie, le ha spese per accelerare i movimenti interni del corpo**, quei movimenti che normalmente sarebbero stati eseguiti molto più lentamente.

Osserviamo bene questo fatto: supponiamo che il corpo voglia svolgere una certa attività in ventiquattro ore. Se un tale beve la sua bella dose di alcol, quella stessa attività verrà forse svolta già in dodici se non addirittura in sei ore. Così facendo, il corpo si priva di attività interiore.

Perciò, per le persone abituate a prendere ogni tanto una bella ciucca, **è un'azione istintiva quella di mangiare abbondantemente dopo il bere**, prima che sopraggiunga il malessere della sbornia. Perché lo fanno? È perché mangiando abbondantemente dopo la bevuta o evitano completamente il malessere, che non sopraggiunge, oppure esso sopraggiunge, ma più blando, così che il giorno seguente possono tornare al lavoro.

Cosa accade quando, dopo una bella sbornia, uno mangia per esempio una gran salsiccia arrostita? Costui rimette in attività il suo corpo e compensa quello che è stato consumato a causa dell'attività troppo veloce causata dall'alcol.

Ma se non lo fa, se non è un bevitore esperto – questo lo fanno i bevitori esperti –, se dimentica cioè di mangiare la salsiccia, è colto dalla sbornia, per il fatto che il suo corpo in questo caso non può esercitare al suo interno un'attività sufficientemente forte.

Ma se questa attività non viene esercitata nel modo giusto, si depositano ovunque prodotti di scarto, in particolare acido urico. Questi **sedimenti vanno a finire specialmente nella testa, perché è la parte più difficile da tenere in sesto**.

E così un uomo che per aver assunto alcol ha sprecato durante la notte la sua attività fisica, la sua attività fisica interna, il mattino dopo andrà in giro con una testa che difatti è nello stato in cui si trova di solito l'intestino: vi sono depositati degli scarti. Questo ci indica che il corpo si ribella, se con il consumo di alcol gli viene imposta un'eccessiva attività al suo interno.

Non intendo con questo riferirmi solo all'alcol, per tante cose vale il fatto che l'uomo, come vi ho già esposto una volta, può in realtà sopportare molto più di

quanto solitamente si presupponga. Può compensare attraverso lunghi periodi.

Alcune persone ricorrono a un antidoto contro la sbornia quanto mai illusorio e sospetto. Quando il mattino dopo si alzano con questo enorme malessere oppure quando rientrano a casa la sera cosa fanno? Lo avete forse già visto: il mattino seguente vanno avanti a bere, fanno della bevuta mattutina una cura speciale, e si rimettono a bere!

E cosa succede col continuare a bere? Di notte è stata sottratta attività all'organismo, per il fatto che il sangue è stato particolarmente eccitato. Di quest'attività se ne sente al mattino la mancanza. L'organismo viene nuovamente eccitato dal rinnovato consumo di alcol, così da esaurire gli ultimi resti di attività che potrebbe ancora avere.

Siccome questi ultimi resti di attività interna eliminano gli scarti principali, la sbornia sparisce in qualche modo dalla testa, ma rimane nel resto del corpo. Solo che le persone si accorgono di meno della "sbornia" che si piglia il resto del corpo. Così che il rinnovato consumo di alcol al mattino seguente porta a far sì che il malessere passi inosservato nel resto dell'organismo. E quando questo avviene, per il corpo inizia la vera rovina.

La sorte peggiore l'hanno quei bevitori che cacciano la sbornia continuando a bere. Quando ciò si ripete sempre di nuovo, tutto l'organismo a poco a poco va in rovina.

Ma **proprio perché l'uomo può sopportare molto è quasi impossibile rovinare il corpo troppo alla svelta**. Perciò la prima cosa che accade ad un incallito bevitore è che lo prenda una sorta di delirio, il cosiddetto *delirium tremens*. Con ciò non si ha ancora la distruzione. Quando sopravviene questo "delirium tremens", come lo chiama la scienza, si vede invece che l'organismo sa ancora opporsi alla completa rovina.

Quando compare il *delirium tremens* l'individuo è colto da una sorta di manìa persecutoria. **Vede pullulare ovunque intorno a sé forme di piccoli animaletti, topi e via dicendo. È colto da una specie di manìa di persecuzione**. Il *delirium tremens* è connesso al fatto che gli uomini si sentono ovunque perseguitati da animaletti, in particolare da topi.

Si tratta di qualcosa entrato addirittura nella storia: nel medioevo c'erano delle "torri dei topi". Le si chiamava così perché chi vi veniva rinchiuso era affetto dal *delirium tremens*, era tormentato da visioni di topi, anche se qualche topo vero ci sarà pur stato. Il recluso vedeva intorno a sé migliaia e migliaia di topi inesistenti.

Vediamo che quando l'uomo si rovina con l'alcol, quel che esso opera coinvolge pesantemente tutto l'organismo. E quest'ultimo si ribella più a lungo che

può alla situazione provocata dall'alcol.

La cosa interessante è che quando nelle persone si muove la coscienza – supponiamo che abbiano bevuto per un certo tempo, abbiano continuato a bere la mattina dopo, e poi la coscienza abbia fatto sorgere dei rimorsi e abbiano smesso di bere con quel poco di energia che li fa smettere –, cosa succede? Se prima non avevano il *delirium tremens*, ne vengono colti ora.

Questa è la cosa più interessante: che talvolta chi ha bevuto per tanto tempo è colto da *delirium tremens* proprio quando smette di bere.

Questo è uno dei segni più chiari del fatto che nell'uomo bisogna considerare la testa come qualcosa che si comporta diversamente rispetto al resto del corpo, ve l'ho già esposto nelle ultime conferenze in riferimento a diverse cose.

Finché l'uomo ha l'alcolismo solo nella testa, se la passa ancora discretamente, in quanto la cosa non è ancora entrata nel resto del corpo. Ma quando ce l'ha in tutto il corpo, e poi smette di bere, questo restante corpo si ribella fortemente verso l'alto, colpendo la testa. E proprio per il fatto di avere smesso di bere, l'individuo viene colto da *delirium tremens*. Quando non viene più eccitato il resto del corpo, lo coglie il *delirium tremens*.

Si può ora dire: nel sangue dell'uomo si trova il corrispondente fisico dei principali fatti dell'anima.

Forse sapete che alcuni soffrono di manìa persecutoria perché vedono ogni sorta di figure inesistenti. **Una volta li si salassava ed era una cura molto sana**.

Non si deve credere che un tempo fossero tutti superstiziosi, come si ritiene oggi. **Il salasso non è un prodotto di superstizione.**

A quei tempi si salassava, in particolare si applicavano in qualche punto del corpo delle sanguisughe che spillavano il sangue. Allora il sangue era meno virulento. Non proprio negli alcolizzati, ma in altri accessi di follia, il sangue si eccitava di meno e costoro dopo il salasso stavano meglio.

Vi ho già detto di quel che è particolarmente imparentato coi fenomeni della coscienza, e cioè il sistema nervoso. È molto importante per l'uso della ragione, mentre lo è molto meno per la volontà dell'uomo: **per la volontà, il sistema nervoso è molto meno importante del sangue.**

Sapendo quanto fortemente l'alcol attacchi il sangue, se ne ricava che, poiché il corpo si ribella fortemente a quel che fa l'alcol, il sangue ne resta per un certo tempo protetto. Il sangue è davvero molto protetto contro le conseguenze dell'alcol, contro gli attacchi che l'alcol fa all'uomo.

Ora dobbiamo chiederci: che cosa rende il sangue così straordinariamente protetto dagli attacchi? Ciò dipende dall'altra domanda: dove si formano gli ingredienti principali del sangue?

Ricordatevi che dicevamo: il sangue consiste di globuli rossi che contengono ferro e nuotano nel cosiddetto siero sanguigno. Consiste inoltre di globuli bianchi. Vi ho già detto quali sono le componenti principali del sangue: i globuli rossi e quelli bianchi.

Non prendiamo ora in considerazione quei globuli legati all'attività della milza, che nelle nostre analisi condotte a Stoccarda abbiamo chiamato regolatori. Nel sangue si trovano veramente molti tipi di globuli.

A noi interessano ora solo i globuli rossi e quelli bianchi, e ci chiediamo: dove si formano difatti questi globuli nell'organismo?

Vedete, essi si formano in un punto assai particolare. Se pensate ad un femore, che va dal bacino al ginocchio, o ad un qualsiasi osso, un osso del braccio, a qualche osso cavo, troverete ovunque in esso il cosiddetto midollo osseo. Dentro le ossa c'è il midollo, il midollo osseo.

Ebbene, signori miei, nel midollo osseo si formano i globuli rossi e quelli bianchi, e da lì si dirigono verso le vene. Il corpo umano è fatto in modo che il suo sangue si produce nelle intime cavità delle sue ossa, il sangue che è in realtà la cosa più importante che c'è in lui.

Stando così le cose, possiamo dire: per come è prodotto, il sangue è davvero fortemente protetto dalla rovina. Infatti, in tal modo, l'alcol deve essere consumato davvero per molto tempo, ed in misura eccessiva, se deve rovinare anche le ossa al punto da penetrare fino al loro interno, fino al midollo, e distruggerle, distruggere il midollo così che non vengano più prodotti i globuli rossi e quelli bianchi.

Però quando questo avviene inizia la vera rovina per i consumatori di alcol: quando sono arrivati al punto in cui l'alcol ha agito fin nel midollo delle ossa.

Gli esseri umani sono sicuramente molto simili per quanto riguarda la ragione, le esperienze interiori, ma **in relazione al sangue la differenza tra maschio e femmina, uomo e donna, è molto maggiore**. Si tratta di una diversità inconsapevole, che tuttavia si manifesta in modo molto chiaro.

Quel che si produce all'interno della cavità ossea, cioè i globuli rossi e quelli bianchi, agisce sull'essere umano in modo che **i globuli rossi sono più importanti per la donna, quelli bianchi per l'uomo**. Ciò è molto importante:

- i globuli rossi sono più importanti nella donna,
- i globuli bianchi sono più importanti nell'uomo.

Per questo, come sapete, la donna ha ogni quattro settimane il suo ciclo mestruale, che consiste sostanzialmente in un'attività con cui l'organismo elimina qualcosa, elimina cioè i globuli rossi che vanno estromessi.

L'uomo non ha il ciclo mestruale né si può dire che **il seme maschile** palesi una qualche origine dal sangue rosso. Esso **deriva dai globuli bianchi che si modificano in molti modi, e alla fine diventano quel che nel seme maschile è la cosa più importante**.

In fatto di riproduzione umana, dobbiamo risalire fino al ben protetto midollo osseo se vogliamo analizzare come si può influenzare fisicamente la capacità riproduttiva umana. La capacità riproduttiva può essere influenzata fisicamente proprio attraverso il midollo osseo, nel centro delle ossa.

È ovvio che i globuli rossi e bianchi che sono prodotti all'interno delle ossa, arrivano poi al sangue. Quando la donna beve alcol, ne vengono naturalmente influenzati in particolare i globuli rossi. Questi contengono ferro, hanno perciò una certa pesantezza, portano in sé la gravità della terra.

Se dunque la donna beve, ciò causa in lei troppa pesantezza. E la conseguenza è che il bambino in formazione diventa anche lui troppo pesante, non può formare bene i suoi organi interni. Il bambino viene formato internamente, e i suoi organi interni non sono a posto. L'alcol nella donna estende il suo influsso nocivo agli organi interni del bambino.

Nel maschio l'alcol influenza soprattutto i globuli bianchi. E **se avviene una fecondazione sotto l'effetto dell'alcol o se il padre è in generale rovinato dall'alcol, allora il seme si rovina, diventa esagitato.**

La fecondazione avviene in questo modo: dall'organismo materno si separa questo piccolo uovo. Solo al microscopio si può vedere la condizione nella quale si trova quando avviene la fecondazione. Dunque, l'uovo si distacca.

Il maschio secerne una gran quantità di spermatozoi. Tutti sono provvisti di una minuscola codina. Nel liquido seminale ci sono innumerevoli spermatozoi. E quella piccola coda è come una sottile frusta vibrante che rende questi spermatozoi incredibilmente irrequieti, e fa far loro movimenti quanto mai complicati.

Uno di questi spermatozoi arriva per primo all'uovo femminile. Il primo che lo raggiunge viene accolto dentro l'uovo. È molto più piccolo dell'uovo femminile:

sebbene anch'esso possa essere visto unicamente al microscopio, lo spermatozoo maschile è molto più piccolo. Esso viene accolto dentro.

Nel momento in cui uno spermatozoo è stato accolto nell'uovo, si forma subito intorno all'uovo una membrana contro la quale urtano tutti quelli che arrivano dopo. Uno solo può entrare, perché non appena è entrato, attorno all'uovo si forma una membrana, e gli altri devono ritrarsi. Il tutto è congegnato in modo straordinario.

Questi piccoli spermatozoi sono incredibilmente irrequieti, e l'alcol li rende ancor più indiavolati. La fecondazione avviene allora per effetto di un seme maschile incredibilmente mobile. Se il padre beve, la conseguenza è che la fecondazione agisce in particolare sul sistema dei nervi e dei sensi dell'essere umano. Così

- se la donna beve, la troppa pesantezza rovina gli organi interni;
- se l'uomo beve, la troppa leggerezza rovina il sistema nervoso del bambino.

Viene rovinata così tutta l'attività che deve svolgersi nel modo giusto proprio nel bambino in sviluppo.

Si può dunque dire: se la donna beve, si rovina ciò che nell'essere umano è terreno; se l'uomo beve, si rovina ciò che è mobile, aereo, ciò che sta attorno alla terra e che l'essere umano porta anche in sé. Quindi, se entrambi bevono, l'embrione è rovinato da entrambe le parti.

Naturalmente, in questo caso si tratta di una fecondazione per niente regolare, vale a dire: la fecondazione avviene, ma non è possibile una crescita regolare dell'embrione.

Infatti, da un lato l'uovo vuol far valere la sua pesantezza, e dall'altra tutto, all'interno, si trova in un movimento troppo irrequieto e una cosa contrasta l'altra. Quando sia l'uomo che la donna bevono, nella fecondazione l'elemento maschile contraddice quello femminile.

Chi si rende conto del fenomeno nel suo insieme ha anche chiaro che nell'embrione frutto di bevitori abituali subentrano fattori particolarmente dannosi. Ma la gente non ci crede, per il fatto che gli effetti del bere in uomini e donne sono relativamente poco visibili.

E questo proprio perché il sangue è protetto al punto da essere prodotto nel midollo spinale, cosicchè gli uomini devono fare ben tanto per influenzare fortemente la prole. Gli effetti deboli le persone, oggi, non li vogliono vedere.

Se nasce un bambino idrocefalo solitamente non si indaga se la fecondazione è avvenuta proprio nella notte seguente una cena in cui la madre ha bevuto vino rosso: eppure se si indagasse lo si riscontrerebbe perché in quel caso la pesantezza diventa eccessiva, e il bambino nasce idrocefalo.

Se invece il bambino nasce con un tic al muscolo facciale, neppure in quel caso si analizza di solito se il padre aveva bevuto troppo la sera precedente il concepimento. Alle cose piccole non si dà importanza più di tanto.

Per questo la gente crede che il bere non abbia effetti sulla prole. Ma questi ci sono sempre, e veramente dannosi avvengono nel caso dei bevitori abituali. E qui vi è ancora qualcosa di sorprendente, di molto strano.

Quando si dà il caso che il padre beve, si può scoprire che i figli sono deboli in qualche punto del loro sistema nervoso, e hanno, ad esempio, una predisposizione alla tubercolosi polmonare. Quel che viene trasmesso ai bambini per ereditarietà non deve essere necessariamente in relazione al consumo di alcol del padre. Non necessariamente nascono predisposti alla confusione mentale, può essere la tubercolosi, o disturbi digestivi e simili.

Questa è dunque la cosa più micidiale: quel che l'alcol rovina viene trasmesso ad organi completamente diversi. In queste cose bisogna dunque sempre tenere conto dei grandi effetti che piccole quantità di sostanze hanno sullo sviluppo dell'uomo. Soprattutto va considerato il modo in cui le sostanze arrivano all'uomo.

Pensate ad esempio a questo fatto: abbiamo nelle nostre ossa una discreta quantità di fosfato di calcio. Anche nel nostro cervello abbiamo fosforo, e da incontri precedenti sapete quanto sia utile il fosforo, poiché senza di esso non si potrebbe affatto usare il cervello per pensare. Dunque abbiamo del fosforo in noi.

Una volta vi ho anche detto che il fosforo è utile se assunto nella giusta quantità tramite gli alimenti e digerito coi ritmi propri dell'uomo. Se si immette nello stomaco una certa quantità di fosforo in modo troppo rapido, allora non è utile, ma dannoso.

Ma va considerato anche qualcos'altro. Sapete che una volta si facevano fiammiferi al fosforo, gli "zolfanelli". Ora sono diventati più rari, ma una volta se ne poteva seguire la fabbricazione, come ho fatto io.

Vicino a casa nostra si trovava una fabbrica di fiammiferi. Da ragazzo, quando avevo 13, 14, 15 anni, dovevo camminare un'ora ogni giorno per andare a scuola, e a metà strada si trovava questa fabbrica di fiammiferi, vi lavoravano operai che producevano fiammiferi al fosforo. Ebbene, si vedeva che un certo numero di questi operai – erano gli anni settanta del secolo scorso – avevano le mascelle

rovinate, consumate. Si corrodevano loro le mascelle e a partire dalle mascelle si rovinava tutto il corpo. Nella mascella superiore e in quella inferiore, ma soprattutto in quella superiore, le ossa iniziavano a corrodersi.

Chi sa quali effetti dannosi il fosforo può avere sull'uomo e ha visto una volta una tale fabbrica di fiammiferi, sa che questa è la cosa più micidiale che ci sia.

In quel che fa parte della "civiltà" umana è sempre necessario indicare anche i numerosi danni che l'uomo può allo stesso tempo riceverne.

Un certo numero di quei lavoratori entrava sempre nella fabbrica con la mandibola bendata. La cosa iniziava così. Poi si estendeva alla mascella superiore. Naturalmente vi era già dentro del fosforo, ma di che tipo di fosforo si trattava?

Il fosforo che entra nello stomaco con gli alimenti e che poi dall'interno percorre tutta la strada verso le mascelle non è dannoso, se non si esagera.

Al contrario, i fiammiferi vengono fabbricati dapprima in forma di lunghe stanghette, che una macchina taglia poi in bastoncini più corti. Poi vengono stesi in telai, dai quali sporge un pezzettino, ed immersi prima in un bagno di zolfo, poi in un bagno di fosforo. Il telaio era tenuto in mano dall'operaio, e dal telaio uscivano sempre degli schizzi.

Pensate ora a quante volte in un giorno quei poveretti si strofinassero in qualche modo il viso durante il lavoro, non potendo sempre lavarselo. Venivano a contatto con quantità di fosforo, che, per quanto minime, pure li toccavano ora non dall'interno all'esterno, ma dall'esterno verso l'interno.

E questo è il mistero della natura umana: quel che spesso può essere estremamente utile se l'uomo lo assume da dentro e poi lo elabora col suo organismo, può essere il peggior veleno se invade il corpo da fuori.

L'organismo umano è organizzato così saggiamente all'interno da riespellere con l'urina o le feci il fosforo in eccesso. Fa arrivare alle ossa solo la piccola quantità necessaria e scarta quel che è in più.

Ma il corpo non ha alcun motivo di riespellere quel che viene da fuori. Certo, si può ricorrere a dei rimedi. Si poteva certamente compiere un'opera buona – ma pensate quanto poco ancora si pensasse all'uomo negli anni settanta –, si poteva per esempio rimediare con un bagno caldo per ogni operaio prima di tornare a casa. Con una misura del genere si sarebbe potuto ottenere moltissimo, ma a cose del genere non si pensa nemmeno.

Volevo con questo semplicemente mostrarvi come è regolato l'organismo – è regolato in modo che per mezzo di minimi danni dall'esterno, provocati dalle stesse sostanze che normalmente gli servono per la sua costruzione, può sopravvenire

qualcosa che conduce alla rovina totale della salute, dell'intera organizzazione dell'uomo.

Il corpo può sopportare molto, ma a partire da un certo momento cede. E quando si beve alcol, l'organismo cede nel momento in cui l'alcol in qualche modo impedisce alle funzioni vitali, alle funzioni vitali invisibili, di svolgersi nel modo giusto.

È noto che se si espone l'uomo ad un'intossicazione causata dal fosforo, viene rovinata la funzione vitale che normalmente presiede all'elaborazione del fosforo. Essa viene distrutta dall'esterno.

Nel caso dell'alcol la cosa non è molto diversa. Se l'uomo beve in continuazione troppo alcol, tanto da rendere il consumo di alcol non solo, come si dice, acuto, ma "cronico", si arriva al punto che l'alcol agisce in lui come alcol.

Ma in che modo agisce come alcol? Vorrei ricordarvi che vi dissi una volta: l'uomo produce da sé le quantità di alcol che gli servono. Vi dissi: nelle sostanze che si trovano nell'intestino i cibi abituali producono sempre una certa quantità di alcol, poiché l'uomo ne ha bisogno. A cosa gli serve?

Dovete solo ricordarvi di quando siete stati in qualche gabinetto anatomico e avete visto i preparati immersi nell'alcol per evitarne la putrefazione. **L'alcol impedisce la putrefazione dei corpi viventi. Anche l'alcol che si produce nel corpo dell'uomo fa lo stesso nell'organismo umano: impedisce che marciscano determinate sostanze che servono all'uomo**.

L'organizzazione interna dell'uomo gli prescrive quanto alcol deve avere. Questo perché ha in sé delle sostanze che altrimenti marcirebbero, ma ci devono stare nell'organismo, e vanno quindi conservate.

Ma pensate ora a uno che beve troppo alcol. **In quel caso, ciò che in realtà deve venire espulso si conserva troppo a lungo, viene trattenuto troppo a lungo nel corpo.** Se l'uomo lascia continuamente in balia dell'alcol il sangue che circola nel corpo, **questo sangue si conserva eccessivamente entro il corpo**. E cosa ne consegue?

Ne consegue che il sangue ostruisce i canali ossei, in quanto agisce in senso opposto. Non viene più riportato fuori abbastanza velocemente attraverso gli orifizi e così via. Rimane troppo a lungo nel corpo. Il midollo nella cavità ossea non può formare a sufficienza sangue nuovo, e quindi si indebolisce.

Nel cosiddetto bevitore cronico il midollo osseo col tempo si indebolisce. Nella donna non produce più la quantità giusta di globuli rossi, nell'uomo quella giusta di globuli bianchi.

In occasioni come queste mi viene sempre da dire: è molto bello quando gli uomini inventano delle riforme sociali, quando ad esempio proibiscono l'alcol e cose simili. Non c'è dubbio, è molto bello.

Ma voglio dire: perfino uno scienziato come il Professor Benedikt, del quale una volta vi raccontai che collezionava i teschi dei delinquenti, e che i criminali ungheresi non volevano si trasportassero a Vienna i loro teschi perché nel Giorno del Giudizio non si sarebbero riuniti alle restanti ossa , quest'uomo ha detto in fondo giustamente: ≪Si parla tanto dei danni dell'alcol. Ma molta più gente è morta a causa dell'acqua, che non a causa dell'alcol!≫

Anche questo è teoricamente vero, in quanto l'acqua contaminata ha effetti molto più visibili. Trattando la cosa statisticamente, si può dire che è morta molta più gente a causa dell'acqua che non a causa dell'alcol.

Ma c'è un'altra osservazione da aggiungere: con l'alcol avviene quel che è accaduto nella storia del *Signor Ottimista,* non so se la conoscete.

È la storia di un povero diavolo che può comprarsi solo un uovo. Però ha una grande fantasia riguardo a quest'uovo, e si immagina che se l'uovo non si fosse trovato nella bottega, ma fosse stato covato a dovere, ne sarebbe uscita una gallina. ≪Se dunque mangio quest'uovo, mangio in realtà tutta una gallina.≫ Nella sua fantasia ora si immagina: ≪Sono un riccone io, uno che può mangiarsi il suo pollo!≫

Ma la sua fantasia non si ferma lí, e lui va avanti a pensare: ≪Sì, ma la gallina che mangio ora avrebbe potuto deporre a sua volta tante uova, dalle quali sarebbero nati altrettante galline. E tutte queste galline io me le mangio con quest'uovo!≫ Calcolò quanti milioni e milioni di galline sarebbero state, e si disse: ≪Più scialacquare di così!≫

La stessa storia vale per l'alcol solo che in questo caso non si scherza, ma si fa sul serio.

Certo, statisticamente si può dire che prendendo il periodo dal 1870 al 1880 ed esaminando quante persone sono morte a causa dell'alcol e quante a causa dell'acqua, prevale la quantità di persone morte a causa dell'acqua. A quel tempo la gente moriva di tifo molto più di oggi. E il tifo è spesso in rapporto con l'acqua inquinata. Certo, signori miei, si può facilmente calcolare che si muore molto più per acqua che per alcol.

Ma la cosa va vista anche da un altro lato. Si deve sapere che **l'alcol entra a poco a poco fin nel midollo, e che rovina progressivamente il sangue. Per il fatto che in tal modo rovina i discendenti, tutta la famiglia discendente ne è rovinata**.

Se un bevitore ha, diciamo, tre figli, all'inizio questi tre figli sono rovinati solo un po'. Ma chi nasce da questi tre sarà rovinato parecchio. **Così l'alcol distrugge gli esseri umani nel corso di periodi lunghi.**

E molto di quel che oggi è presente come debolezza nell'umanità deriva dal fatto che gli antenati hanno bevuto troppo.

Bisogna allora considerare la cosa in questo modo: ci sono un uomo e una donna. L'uomo beve. Questo causa che la prole diventi debole nel suo organismo. Pensate ora cosa significa questo un secolo dopo, o addirittura diversi secoli più tardi!

Allora non serve prendere semplicemente il periodo, diciamo, dal 1870 al 1880 e dire: sono morte molte più persone a causa dell'acqua che non per l'alcol. Bisogna prendere in considerazione lunghi periodi di tempo.

E questo la gente, oggi, non lo fa volentieri , o lo fa al massimo per divertimento, come l'autore della storiella del Signor Ottimista, il quale deve ovviamente considerare lunghi periodi di tempo, se vuole gozzovigliare col suo ovetto.

Per riflettere su queste cose in senso sociale, bisogna avere dei pensieri che vedono oltre l'immediato.

Il mio sincero parere è che si può, perché no, proibire l'alcol. Ma poi accadono fenomeni curiosi.

Sappiamo che oggi in molte parti della terra si è giunti a limitare, o a proibire del tutto, la vendita di alcol. Ma vi faccio notare il male che negli ultimi tempi è apparso in Europa: e cioè **il consumo di cocaina**, che stordisce non meno del vino.

L'alcol è ancora oro rispetto agli effetti del consumo di cocaina, specialmente per quanto riguarda la distruzione delle forze riproduttive. Forse qualcuno non ritiene irresponsabile il consumo di cocaina, ma **già dai sintomi esterni si può constatare quanto sia peggiore rispetto a quello di alcol**.

Se un consumatore di alcol è colto da *delirium tremens*, questo si manifesta come una specie di manìa di persecuzione. Il poveretto vede ovunque topi che lo inseguono. Ma se uno consuma cocaina vedrà uscire da tutto il suo corpo terrificanti serpenti!

Un consumatore di cocaina ha un iniziale stordimento, dapprima piacevole, come una specie di voluttà. Se poi passa un certo tempo senza cocaina, da tutto suo il corpo vede uscire dei serpenti.

Allora si precipita a consumare nuovamente cocaina, così da placare per un poco questi serpenti. Poiché il terrore che costui ha dei serpenti è molto maggiore del terrore dei topi che ha l'alcolizzato nel *delirium tremens*.

Si può ben proibire ogni sorta di cose, ma gli uomini ne scoprono altre, che solitamente non sono più sensate, ma molto peggiori.

Quindi credo che sia molto più efficace far chiarezza sulle cose, istruirsi sugli effetti dell'alcol, così come abbiamo fatto oggi, un tipo di informazione, di conoscenza che progressivamente porti l'uomo a rinunciare da sé all'alcol.

Non è un ostacolo alla libertà umana questa chiarezza che contribuisce a far sì che l'uomo dica a se stesso: ≪Ma è una cosa terribile! Mi rovino fin dentro le ossa!≫ Questa consapevolezza agisce sul sentimento, mentre le leggi operano solo sull'intelletto.

Le giuste verità, le giuste conoscenze sono quelle che agiscono fin nel sentimento. Per questo sono convinto che si giunge ad una efficace riforma sociale – e in altri ambiti è in fondo esattamente lo stesso –, solo se si provvede ad una vera opera di informazione su larga scala.

Ma una vera opera di informazione si produce solo se ci sono conoscenze reali con cui far chiarezza!

Vedete, se oggi andate a una conferenza sui danni dell'alcol, non vi diranno le cose che ci siamo detti qui, anche se non sono per niente complicate, dato che la gente i fatti li conosce. **Il problema è che mancano i pensieri giusti riguardo a questi fatti**. I fatti si conoscono bene.

Uscendo da una conferenza tenuta da qualcuno degli scienziati dozzinali di oggi, la maggior parte delle volte le persone non sanno bene che cosa ne hanno ricavato. E se sono di animo buono dicono: ≪Beh, non siamo all'altezza. Quello scienziato sa tutto, noi uomini comuni non si può mica capire tutto!≫

Ma il motivo vero è che lo scienziato stesso non le capisce le cose! Se si ha una scienza che va in fondo alle cose, allora ci si può far capire anche dalle persone più semplici.

Se oggi la scienza è così poco efficace, ciò avviene proprio perché si è formata ignorando la vera natura dell'uomo.

Si diventa prima liberi docenti, poi professori straordinari, poi professori ordinari. Già ai miei tempi gli studenti dicevano: ≪Un professore ordinario non sa niente di straordinario, e un professore straordinario non sa niente di ordinario.≫ Gli studenti hanno buon fiuto, signori miei! E la commedia continua indisturbata.

Nelle riforme sociali la scienza non ha nulla da dire, mentre potrebbe intervenire nel modo più incisivo. Chi prende sul serio la vita sociale deve sempre dirsi: le leggi di paglia, pardon, le leggi di carta sono molto meno importanti – naturalmente servono anche loro –, ma sono molto meno importanti di una presa di coscienza che va a fondo. C'è bisogno di questa coscientizzazione, solo così potremo far progressi.

Proprio quello che c'è da imparare riguardo all'alcol si può render comprensibile a tutti.

E si arriva a quello che dico sempre. La gente chiede: «È meglio bere o non bere alcol? È meglio essere vegetariani o mangiare carne?»

Non dico mai ad una persona se deve astenersi dal consumare alcol o se deve bere, se deve mangiare vegetali o se deve mangiare carne, io le dico invece: «L'alcol agisce così e così.» Espongo semplicemente quello che fa l'alcol. Poi lei può decidere di bere oppure no.

E così faccio riguardo al cibo vegetariano o a base di carne. lo dico: «La carne agisce così, i vegetali agiscono così.» E la conseguenza è che l'uomo deve decidere lui stesso.

Nella scienza è questa la cosa più importante: il rispetto della libertà umana. Allora non si ha l'intento di permettere o vietare qualcosa ad una persona, ma le si dicono i fatti.

Quel che vorrà fare dopo aver saputo come agisce l'alcol, sarà una faccenda sua. Scoprirà da sola che cosa è giusto fare. Questo è il massimo che possiamo ottenere dall'altro.

Otteniamo che uomini liberi possano stabilire da sé la propria direzione. A questo dobbiamo mirare. Solo allora arriveremo alle giuste riforme sociali.

Se mercoledì sarò ancora qui, potremo avere la prossima conferenza.

Indice